

第26号

発行日 平成27年11月16日

発行元 みやぎっ子ルルブル

推進会議事務局

(宮城県教育庁教育企画室)

TEL(022)211-3616



アニメむすび丸  
©宮城県・旭7ロダクション

# ルルブル通信

## 「きちんと食ベル」 ～三度の食事を規則正しく～

体をたくさん動かして遊び、空腹での食事はおいしく感じられるものですが、ついつい早食いになっていませんか？早食いは、満腹感が出る前につい食べすぎてしまうため、肥満につながります。

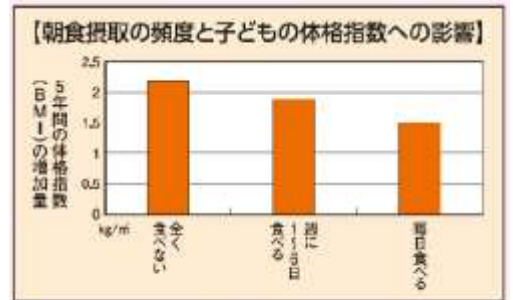
肥満は、運動不足と偏った食品の食べすぎなどが原因です。

また、肥満者には、朝食を抜き、夜にたっぷりまとめ食いのパターンが多いのが特徴です。(右図を参照。)



幼児肥満は、生活習慣病になる確率が高いため、幼少時から肥満にならないような生活習慣を身につけさせていくことが大切です。

三度の食事を規則正しく、食事はゆっくりと味わって、偏食がないように食べるようにしましょう。



注1) 米国小児科学会機関誌「Pediatrics」2008年121号

e638-e645頁を参考に作成。

注2) 体格指数(BMI)の増加は、肥満度が上がることを示す。

## ルルブル親子スポーツフェスタを開催しました！

10月12日(体育の日)、秋晴れの空の下、約600組・2,000名を超える親子が県総合運動公園に来場し、親子で一緒に体を動かして、ルルブルの「遊ブ」を実践しました！



ニュースポーツ体験



東北レイア野球教室



50m 走記録会



ヨガ



運脳体操

- ◆楽しいスポーツイベントが盛りだくさんで、親子が笑顔で過ごす様子が印象的でした。
- ◆「オレンジフィールドインドアテニススクール」・「こへぶ家庭教育センター」・「みやぎ生協」・「宮城県健康推進課」・「みやぎっ子ルルブル推進会議」ブースも大賑わいでした。



会場の皆さんと「ルルブルロックンロール♪」を一緒に踊りました！

## 新会員紹介

みやぎっ子ルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、平成27年度に新たに会員になられた企業・団体をご紹介します。

◆ 平成27年4月1日から平成27年10月31日までの登録会員



企業・団体名(登録順・敬称略)		
■ 学校法人ひばり幼稚園	■ 学校法人秀志学園 泉の杜幼稚園	
■ 株式会社だい久製麺	■ 石川宮板株式会社	■ 大泉記念病院
■ 株式会社コムネット	■ 株式会社宮果	■ 社会福祉法人ありのまま舎
■ 有限会社大土運輸	■ 迫トラック株式会社	■ 株式会社五葉商事
■ 有限会社スマッシュ	■ 寿観光株式会社(かに八)	■ 銅谷建設株式会社
■ 株式会社サトー商会	■ 株式会社セレモニー吉岡	■ 株式会社阿部和工務店
■ 株式会社鷹泉閣岩松旅館	■ 株式会社レンタルのニッケン東北支店	
■ トヨテツ東北株式会社	■ 東通インテグレート株式会社	
■ 社会福祉法人光の子児童福祉会 第二光の子保育園	■ 株式会社枅建設	
■ 株式会社キスケフーズ	■ 株式会社一樹(一樹新生薬局)	
■ 学校法人向日葵学園 塩釜ひまわり幼稚園	■ 常盤木学園高等学校	
■ 株式会社オイルプラントナトリ	■ 株式会社馬上かまぼこ店	
■ 株式会社松川土木	■ 社会福祉法人一視同仁会	■ 株式会社齋武商店
■ 公益財団法人仙台市市民文化事業団	■ 株式会社ブレイン	
■ 有限会社築館クリーンセンター	■ 国立大学法人宮城教育大学	
■ 高橋屋根工業株式会社	■ 石栄商事株式会社	■ 扇谷商事株式会社
■ 医療法人五葉会 山本クリニック	■ 認定こども園 宮城学院女子大学附属幼稚園	
■ 株式会社サイコー	■ 株式会社高砂長寿味噌本舗	■ 株式会社SJC
■ 有限会社コスモスジャパン	■ 有限会社たかぎ調剤薬局	■ 有限会社たかぎ
■ 株式会社フレッシュおの	■ 株式会社横田屋本店	■ 株式会社瀬川勝雄商店
■ 株式会社SUN総合	■ 株式会社ホットマン	■ サイデック株式会社
■ 株式会社岩沼精工	■ 株式会社井上	■ 株式会社東北イノアック
■ 東北森永乳業株式会社	■ 中央鋼建株式会社	■ 株式会社クレオ
■ 株式会社スタイルスグループ	■ 株式会社シオラ	■ 住研工業株式会社
■ 皆成建設株式会社	■ 株式会社アトマックス	■ 株式会社トスネット
■ 株式会社近畿日本ツーリスト東北	■ 株式会社ケアミックス・ジャパン	
■ 末永海産株式会社	■ 宮城ダイハツ販売株式会社	■ 久我建設株式会社
■ 気仙沼の魚を学校給食に普及させる会(株式会社臼福本店)	■ 水戸屋開発株式会社	
■ 株式会社佐々直	■ 株式会社宮城運輸	■ 株式会社テクノ東北
■ 株式会社ナルケ自動車	■ 株式会社ヒラバヤシ環境サービス	
■ マルヒ食品株式会社	■ 東北ドック鉄工株式会社	■ 株式会社ホーム建材店
■ 株式会社大伸建設	■ 株式会社甘仙堂	■ 株式会社タックス宮城野
■ 株式会社ミヤギテレビサービス	■ 協和運輸倉庫株式会社	
■ 株式会社木村土建	■ 宮交自動車整備株式会社	■ 株式会社プラス・アルトラ

次のページに続きます。

企業・団体名(登録順・敬称略)		
■ 株式会社オオウチ工芸	■ 仙台ターミナルビル株式会社	■ 株式会社東海
■ 株式会社ヒラツカ	■ 株式会社大沼製菓	■ 石巻魚市場株式会社
■ 株式会社清月記	■ 株式会社太田組	■ 株式会社フルハウス
■ 宮城交通株式会社	■ エクスレンタリース北都株式会社	
■ アサヤ株式会社	■ 社の都信用金庫	■ ワールド警備保障株式会社
■ 株式会社鈴木水産	■ 株式会社三陸河北新報社	■ 弘進ゴム株式会社
■ 株式会社ホームメイドクッキング	■ 株式会社マルタマ	
■ 東京エレクトロン宮城株式会社	■ 空調企業株式会社	
■ 株式会社渡辺採種場	■ 株式会社あさの ダスキンあさの	
■ 株式会社三洋工業東北システム	■ トヨタ自動車東日本株式会社	
登録企業・団体数 合計371 (平成27年10月31日時点)		

ルルブルの趣旨にご賛同いただき、平成27年度も続々とご登録を  
 いただいております。  
**12月1日(火)**には、主に企業等の皆様を対象にした、**ルルブル  
 企業セミナーを開催します**ので、ぜひ、ご参加ください！  
 お申し込みはこちらから。→【<http://ruruburu2015.info/>】



- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご賛同いただける登録会員を募集しております。詳しくは、下記HP掲載の会議規約をご確認の上、[登録書様式](#)によりお申し込みください。
- ルルブルに関する取組事例や情報等がありましたら、下記までご連絡ください。



アニメむすび丸  
 ©宮城県・プロダクション

担当：みやぎっ子ルルブル推進会議事務局（宮城県教育庁教育企画室）  
 TEL：(022)211-3616 Email：[kyoikupp@pref.miyagi.jp](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.jp)  
 URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>

**平成26年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介④ (全8回)**

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として25団体が表彰されました。今回は、  
 県内の小学校5校をご紹介します。



**塩竈市立杉の入小学校**

～「杉の子憲章」と「杉小しぐさ」を基に、  
 PTAと学校が一体となって、よりよい地域  
 生活、家庭生活、学校生活を目指していこう～

取組の内容
<p>自校給食時に、その日の給食に使われている食材等を紹介する給食だよりを発行し、給食委員が毎日校内放送で紹介しているほか、杉まつりでは学年を超えた交流を行っています。</p> <p>また、保健だよりや日々の声かけにより「早寝早起き朝ごはん」の呼びかけを行うほか、「積極的なあいさつ、やわらかな言葉、親切的な行動」を目指す「杉小しぐさ」を制定し、折に触れて示すなどしながら実践しています。</p>
取組の成果
<p>食材への関心や食べてみようという意欲が育ち、他学年との交流により、学年を超えたあいさつが定着しています。</p> <p>また、「早寝早起き朝ごはん」も定着し、杉小しぐさから、ていねいな言葉遣いや人に親切にすること、進んで家の手伝いをすることを主に実践することで、地域の方々からも児童の親切的な行動を褒める声が多く聞かれるようになりました。</p>





## 大崎市立志田小学校

～ ルルブルでバッチリ！ ～

### 取組の内容

毎月第2週を「ルルブルチェック」の週とし、「ルルブルバッチリカード」を使い、自分の取組を見直す期間を設定しているほか、保健だよりで「ルルブルバッチリさん」を紹介するなど、毎月の実態を保護者に知らせています。

また、「チャレンジタイム」（5分間マラソン）や「わくわくタイム」（鬼ごっこ・鉄棒・ボール投げ・なわとび・竹馬・一輪車）を学年毎にローテーションして行っているほか、隣接の幼稚園や支援学校との交流活動を毎年5回以上継続して行っています。



### 取組の成果

朝食の摂取率が大いに上がるとともに、主菜・副菜・汁物をバランスよく摂取する児童が増えただけでなく、ゲームやテレビの時間を家族で話し合い、時間を決めて取り組むことができる児童が増えてきました。また、交流活動の企画・運営をとおり、コミュニケーション能力の向上にもつながっています。

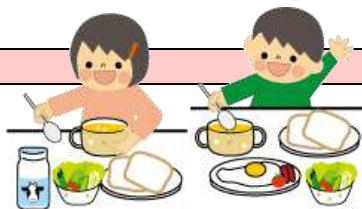
## 栗原市立一迫小学校

～ 心やさしく、元気な一迫っ子 ～

### 取組の内容

食事のマナーやバランスのよい食事等について、食べ物の働きを紙芝居を使って説明したり、授業で使った絵を教室に掲示するなどして意識付けを図っています。

また、1年生と年長児、5年生と年長児の幼小交流を継続して実施しているほか、ドッジボール・長縄飛び等の運動や6年生が計画する自由遊びを縦割活動として継続して実施しています。



### 取組の成果

バランスよく食べようという意識が児童に定着しつつあります。また、休み時間や放課後には複数学年で野球を楽しむ等、学年の枠を越えた相互の関わりを大事にしながら、学校生活を送ることができています。

## 気仙沼市立小泉小学校

～ 「はやね・はやおき・あさごはん運動」  
「学年（縦割り）ジャンピングタイム」「全校マラソン」～

### 取組の内容

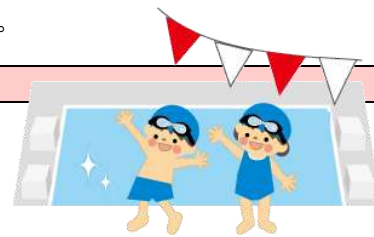
「生活習慣チェックカード」を毎日提出させ、児童の生活習慣の把握と指導に役立てているほか、業前活動として「なわとびタイム」や「全校マラソン（持久走）」を定期的に行い、児童の体力向上や運動習慣の定着を図っています。

また、登下校時のあいさつや児童会を中心とした朝のあいさつ運動を行っています。

### 取組の成果

一人一人の生活の様子について細かな声かけや保護者への連絡などが、より個別・具体的にできており、その成果として小規模校ながら、市内の陸上大会や水泳大会では多くの入賞者を出しています。

また、登下校時やあいさつ運動以外でのあいさつが習慣化されつつあります。



## 石巻市立石巻小学校

～ 保護者と連携した「はやね・はやおき・あさごはん運動」の取組 ～

### 取組の内容

子どもたちに身に付けさせたい4つのこと（はやね・はやおき・あさごはん、毎日家庭学習、心と体を育む食生活、進んで手伝い）を「生き生き石小っ子」というリーフレットにして、年度当初に全家庭に配布するほか、4つのことを達成するため、「石小っ子カード」に家庭での様子を毎日記録・提出させ、達成度によって、「パーフェクト賞」「準パーフェクト賞」を設けるとともに、各児童の取組に励ましのメッセージを送るなどしています。

また、食育の研究を進め、「はやね・はやおき・あさごはん」や栄養バランスのよい朝食を摂ることの大切さを授業で取り上げています。

### 取組の成果

平成26年6月時点で「はやね・はやおき・あさごはん」を毎日達成できた児童は57%、また、ほぼ毎日実行できた児童も合わせると78%に上るとい結果となり、前年度からの向上が見られます。

