

第36号

発行日 平成29年10月23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・旭プロダクション

# ルルブル通信

## 10月29日(日)は、ルルブル親子スポーツフェスタへGO!

10月29日(日), 石巻専修大学を会場に、「ルルブル親子スポーツフェスタ」を開催します!  
思いっきり体を動かしながら「よく遊ブ」を実践して、楽しい一日を過ごしましょう!!

### ★日時・場所★

平成29年10月29日(日) 10:00~15:00 (開場9:30)

石巻専修大学(石巻市南境新水戸1)

陸上競技場・体育館・多目的グラウンド **※上靴をご持参ください!!**



オリジナルグッズのプレゼントや  
スタンプラリーもあるよ!

### ★スポーツイベント・教室★

- ・高橋千恵美のかけっこクリニック
- ・50m走チャレンジコーナー
- ・ラッキィ池田と踊っちゃおう!
- ・体力測定コーナー
- ・楽天イーグルス親子野球教室 (参加対象: 事前申込済みの方 ※申込は終了しました)
- ・ベガルタ仙台親子サッカー教室 (参加対象: 事前申込済みの方 ※申込は終了しました)
- ・仙台89ERS親子バスケットボール教室
- ・89ERSチアーズダンス教室
- ・親子ニュースポーツ体験コーナー
- ・ハートウィング♡親子スマイル体操
- ・みんなで踊ろう!【女川小学校のみんなと女川体操・ルルブルロックンロール♪】

### ★スペシャルゲスト★

- ・高橋千恵美さん  
シドニーオリンピック10,000m代表、  
セビリア世界陸上などで活躍・宮城県出身!!
- ・ラッキィ池田さん  
やっぺえ体操、宇宙戦隊キュウレンジャーなど、  
子供たちに大人気の振付でおなじみ!!



### ★お問合せ★

ルルブル親子スポーツフェスタ事務局ホームページ: <http://ruruburu.jp/>

## ルルブル(宮城県教育企画室)もブースを出展します!

★ルルブル・エコチャレンジポスター&シールや、各種パンフレットを配布します。

★「ルルブルオリジナルフェイスタオル」を使った遊びも載っている「よく遊ブ」おたすけレシピも配布予定です!

★ぬい絵コーナーもあるよ!

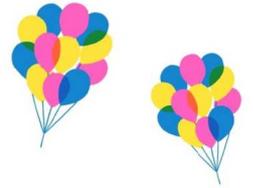
**ぜひお立ち寄りください!!**

## 子育て応援団すこやか 2017 に出展しました！

平成 29 年 10 月 14 日（土）・15 日（日），利府町グランディ 21・セキスイハイムスーパーアリーナにて、「子育て応援団すこやか 2017」が開催され，宮城県教育委員会もブースを出展しました！

ブースでは，ルルブルに関連する各種パンフレットの配布や，ルルブルアンケート調査，ぬり絵などを行いました。子供たちからは，「幼稚園でルルブルやったよ！」「またシール貼りたい！」との声が聞かれ，事業の手応えを直に感じることができました。

今回のイベントでお寄せいただいた感想やご意見なども参考にしながら，ルルブルの取組をよりよいものにしていきたいと考えています！



## しっかり食べよう朝ごはん！

### きちんと食べル 朝ごはんレシピ特集！

毎日朝ごはんを食べることは，健やかな成長のためにもとても大切です。また，ただ朝食を食べればよいというわけでもなく，バランスの取れた朝ごはんを食べることで，**集中力やテストの点数の伸びにもつながる**ということがわかっています！

しかし，「朝は余裕がない！」「忙しい朝に，そんなに手間をかけられない！」というのが現実ではないでしょうか・・・

そこで，「『早寝早起き朝ごはん』全国協議会」が制作している「朝ごはんポケットレシピ」より，**簡単にバランスの良い朝ごはんのレシピ**をいくつか紹介します！



#### ★野菜とキ/コのレンジ蒸し★

材料（2人分）

- ・ベーコン 2枚
- ・しめじ 40g
- ・もやし 40g
- ・にんじん 10g
- ・えのきたけ 20g

しょうゆ 小さじ1  
ポン酢 小さじ1  
ごま油 小さじ2 } (A)



作り方

1. しめじ・えのきたけを小房に分け，にんじんは食べやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
2. お皿に1と，一口大にしたベーコンを盛り付ける。
3. 2にラップをして，電子レンジで4～5分加熱し，混ぜ合わせたAをかける。

### ★ブロッコリーのチーズ焼き★

材料（2人分）

- ・ブロッコリー 1/2個
- ・コーン 大さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ2
- ・ピザ用チーズ 大さじ4

作り方

1. ブロッコリーを小房に切り分けて茹でる。
2. ブロッコリーとコーンをマヨネーズであえる。
3. 耐熱皿に2を入れ、チーズを散らし、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。



### ★ポパイオムレツ★

材料（2人分）

- ・たまご 3個
- ・ベーコン 12枚
- ・牛乳 100ml
- ・フライドポテト 50g
- ・ほうれん草 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩・コショウ 少々

作り方

1. ボウルにたまご・牛乳を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1cm幅に切ったベーコン・フライドポテト、2cm幅に切ったほうれん草の順に炒め、塩・コショウで味を調える。
3. 1に2を入れ、軽く混ぜ、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。



【出典元：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「簡単おかずでバランスアップ！朝ごはんポケットレシピ」】

URL: <http://www.hayanehayaoki.jp/download/recipe.pdf>

皆さんもぜひお試しください、元気な1日のスタートにお役立てください！また、どの料理も短時間で簡単にできますので、お休みの日などはお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

**★ご感想や、こんなレシピもあるよ！というアイデアなども募集しています！！★**

家族揃って食べることも  
とても大切です！



## 平成 28 年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介③

昨年度のみやぎっ子ルルブル推進優良活動団体のうち、今回は、県内の小学校 3 校の取組を紹介します。

### 仙台市立八幡小学校

学校・地域・家庭の協働で取り組んだ体づくり

～パワーアップ仙台っ子プロジェクトに関連した 5 年間の実践を通して

#### 取組の内容

長期休業期間明けに、睡眠を含めた生活を親子で一緒に振り返る「元気っ子カード」を配布しているほか、給食委員がテレビ放送や給食献立の紹介など、自主的な取組をしています。また、家庭から募集したレシピ集を配布しているほか、親子で楽しく学べる食育講座を実施しています。さらに、マラソンカードや縄跳びカードを活用し、全校児童が外で活動する「白はとスポーツタイム」を実施したほか、放課後の児童の遊び場が少ないことから、放課後運動「白はと元気塾」を 4 年生以上の児童を対象に実施しました。

#### 取組の成果

親子で一緒に生活を見直すことを通して睡眠時間が増え、保健室の利用動機が「寝不足」という児童が減少したほか、「食」への興味関心が高まり、給食の残食が減りました。また、意欲的に外で遊び、体づくりに励む児童が多く見られたほか、異学年同士が交流したり、励まし合ったりしながら運動に取り組み、レベルアップを実感する児童も見られました。

### 仙台市立六郷小学校

笑顔で元気があふれる六郷っ子の育成

～しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠る六郷っ子を育む～

#### 取組の内容

夏休み明けの 1 週間に、生活習慣実態調査「若あゆっ子すくすくシート」を実施し、その結果を生かして、授業作りを行ってきました。また、めあてを持って運動に取り組めるよう、縄跳びカードやマラソンカードを活用したほか、全校で給食後に歯磨きタイムを設け、食後の歯磨きの習慣化を図りました。食育の面では、地元食材を使用した給食の献立を六郷中学校と同じ日に食べる「六郷の日」を実施しました。

#### 取組の成果

睡眠の大切さについて理解し、自分の生活習慣を振り返り、改善していこうとする姿や大いに体を動かす児童の姿が見られたほか、家庭と連携を取ることで、自分の体に対する意識が以前より高まりました。また、地元で収穫される食材を理解し、生産者への感謝の気持ちが育まれるようになりました。

### 大河原町立大河原南小学校

元気に登校 笑顔で下校

#### 取組の内容

「夜 9 時以降はゲーム、スマホ・携帯禁止」とし、児童に就寝時刻を考えさせる際の目安とさせているほか、ゲーム等の使用について、本校独自に「中高学年は 8 時まで、低学年は夕食前まで」とルールを決めて実践しています。また、「なかよしタイム」として、1 年生から 6 年生が業間の 30 分間に縦割りグループで遊ぶなど、様々な縦割りの活動を行うほか、小学校卒業までに富士山（本校から 500km）までの距離を最終目標として、年間を通じて全校で走る「走れ 南小」～富士山をめざせ～に取り組んでいます。

#### 取組の成果

スマホ等のルールを決めたことで、昨年度に比べ、どの学年も起床時刻が早くなっています。また、縦割り活動の結果、お互いに協力する姿が見られ、相手を思いやる心が育ってきています。さらに、体カテストの 4 項目で、ほとんどの学年が県平均を上回ったほか、学習・運動面において、自己の目標達成に向けて最後まで粘り強く取り組もうとする姿勢が見られるようになりました。

- 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。

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.lg.jp](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp)  
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>