

しっかり寝ル きちんと食バル よく遊ブ で健やかに伸びル

第41号 (臨時増刊号)

発行日 平成30年9月3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



# ルルブル通信



ルルブル

親子スポーツフェスタ

開催間近!!!

9月15日(土)利府町の宮城県総合運動公園・グランディ21を会場に、ルルブル親子スポーツフェスタを開催します!親子で楽しめるスポーツイベントが盛りだくさん!!

親子で一緒にできる体操のほか、ルルブルワークショップコーナーなどもありますので、小さなお子様もお楽しみいただけます。たくさんの親子・家族のご参加をお待ちしています!!

日時:平成30年9月15日(土) 10:00~15:00 (開場9:30)

会場:ひとめぼれスタジアム宮城・セキスイハイムスーパーアリーナ(サブアリーナ)

★イベントの詳細を専用ウェブサイトでチェック →→ <http://ruruburu.jp/>

9 15

スペシャルゲスト!!!



©Seitaro Tanaka

テレビなどでも活躍中の横山だいすけさん・村上佳菜子さんの参加が決定!!!  
ゲストと一緒に楽しめるステージイベントも予定しています!ご期待ください!!

★だいすけお兄さんとみんなでげんき!  
★佳菜ちゃんと楽しく体を動かそう

【注意事項・お願い】

- ・体育館(サブアリーナ)でのイベントには上ぐつを履いてご参加ください。
- ・陸上競技場コート内は「水」以外の飲食は禁止となっています。
- ・各自、水分補給をして熱中症対策をしっかり行い、全力で楽しみましょう!



平成29年度

## みやぎっ子ルルブル 推進優良活動団体取組特集



みやぎっ子ルルブル推進会議では、ルルブルに積極的に取り組んでいる県内の団体を「みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体」として表彰しています。  
今回は、平成29年度に表彰された17団体のうち、8団体の取組内容とその成果について紹介します！

### みんな元気 みんな笑顔 楽しいののだけ幼稚園

#### 涌谷町立ののだけ幼稚園

- ★紙芝居や「ルルブル・エコチャレンジポスター」の活用
- ★集会時の「ルルブルロックンロ〜ル♪」や「早寝・早起き・朝ごはん体操」などの体操
- ★園内の畑での栽培活動や家庭教育学級での親子クッキング
- ★マラソントイムの実施、各年齢に応じた「チャレンジカード」の活用
  - ✓「寝リ」・「食べリ」・「遊ブ」の全てが大切であることを知り、幼児なりに自分の生活を意識できるようになりました！
  - ✓収穫の喜びや食べることの楽しさを味わい、涌谷の郷土料理（おぼろ汁）にも関心をもつことができました！
  - ✓運動や遊びへの意欲をもつきっかけとなり、友達と楽しく遊ぶ姿が見られています！



### 心身共に健康で、毎日を楽しむすごせるように～様々な経験、活動、人との関わりを大切にしよう～

#### アルシュ多賀城保育園

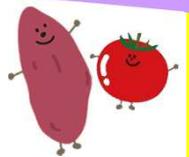
- ★夏休み中のルルブル・エコチャレンジの取組
- ★ビュッフェ形式の給食（4・5歳児）や季節の食材の活用、年齢に合った材料の切り方や盛り付け
- ★野菜作りやクッキングなどの食育活動、栄養士による手洗い指導や箸の持ち方の指導
- ★歌の会やもちつき会など、地域の高齢者や周辺施設の利用者との交流
  - ✓各家庭での生活を振り返るきっかけとなり、特に睡眠について改善していきたいという声が聞かれています！
  - ✓給食の工夫により、3～5歳児は自分の食べられる量が分かり、配膳ができるようになりました！
  - ✓季節の食材に興味をもって食べたり、様々な料理があることを知り、食べてみようとする子供が増えています！
  - ✓挨拶の習慣、人と関わることの喜び、楽しさを感じ、積極的に関わりをもつようになっています！



### 心も体もぐんぐん伸びる！南幼げんキッズ！

#### 登米市立南方幼稚園

- ★月1回、南方中学校区での「ノーメディアデー」の実施
- ★サツマイモ・ミニトマト・二十日大根などの野菜の栽培活動、「親子で元気もっこり教室」の開催
- ★各年齢の発達段階に応じた、体を使った遊びの工夫（サーキット遊び、毎朝の体操、鬼ごっこなど）
- ★「親子サッカー教室」の開催（協力：宮城県サッカー協会）
  - ✓「親子や兄弟と一緒に遊んだり、普段より会話が增えた」などの感想が聞こえています！
  - ✓苦手な野菜でも一口食べてみようとするなど、食への関心が高まり、食べ物への感謝の気持ちも育っています！
  - ✓進んで外に出て友達と遊ぶようになり、体を動かして遊ぶことを喜ぶ子供の姿が多く見られるようになっています！



### 元気に育て かつらっこ

#### 栗原市高清水保育所

- ★個人ごとの家庭環境や就寝・起床時刻などを踏まえた午前睡の取り入れ（0歳児～1・2歳児）
- ★園児が育てている畑の野菜（ミニトマト、さつまいも）による食育活動の実施
- ★給食便り、食生活アンケートの配布、栄養士との面談の実施
- ★月齢や季節に合わせた遊びの工夫
  - ✓10～20分程度午前睡をさせることで、その後の活動に意欲的に取り組む姿が見られています！
  - ✓それまで苦手としていた子供も、自分からミニトマトを食べようとする姿が見られるようになりました！
  - ✓栄養士から食育指導を受け、話を聞いたり実際に野菜にふれたりしたことで食への関心が高まっています！
  - ✓遊びの幅が広がり、いろいろな遊びに興味を示し、意欲的に遊ぶ姿が見られるようになっています！



## 浦谷町立さくらんぼこども園

### 「遊ぶ・食べる・伸びる」健やかなさくらんぼキッズの育成

- ★家庭教育学級や園だよりによる、保護者や子供たちへの「ルルブル」の啓発
- ★ルルブル体操や「『早寝・早起き・朝ごはん』のお約束」による挨拶・返事・靴並べなどの規範意識育成の推進
- ★野菜の栽培・収穫、クッキング、子供たち考案のカミカミ献立、3色食品群ランチオンマットの制作等の食育活動
- ★「かけっこタイム」（毎週火～金曜日）や学年ごとに設定した運動遊びの継続的な実施
  - ✓保護者も園での取組に関心を持ち、子供と一緒に取り組む姿へとつながりました！
  - ✓カミカミ献立の考案により残食が減り、よく食べるようになりました！
  - ✓食材への親しみが湧き、バランスよく食べようとする気持ちや、苦手なものでも食べようとする意欲につながりました！
  - ✓自ら体を動かす子供や健康に必要な行動をとろうとする子供が増え、食への関心の高まりが見られました！



## 仙台市立上野山小学校

### しっかり食べて、たっぷり遊び、ぐっすり眠る上小っ子

- ★夏季休業中と冬季休業明けのすくすくカードを使った「すくすく週間」の実施、「すくすくだより」（年3回）の発行
- ★近隣小中学校5校での「メディア調査」の実施
- ★太白給食センターの出前授業や食育推進のための「全校お弁当の日」（年2回）の実施
- ★自然体験学習林「楽元の森」の活用や放課後の校庭の自由開放、「上小版サスケ」の実施
  - ✓子供たちや保護者の早寝・早起きの意識の高まりが見られています！
  - ✓「メディア調査」後、約束を設けた家庭が見られ、近隣校の様子が伝わることで小中連携の一助にもなっています！
  - ✓出前授業での具体的、専門的な授業を展開により、子供たちの興味・関心・意欲の喚起に大いに役立っています！
  - ✓遊ぶ機会を多く提供でき、友達同士で外遊びをする姿が多く見られています！



## 石巻市立住吉小学校

### 「すべての土台は生活習慣」：睡眠・食事・運動の基本的な生活習慣を身に付けた児童の育成 ～家庭・地域と連携した健康づくりを通して～

- ★「睡眠」「食事（特に朝食）」「運動」に関する生活習慣アンケートや「健康生活チャレンジシート」（1週間継続）の実施
- ★5つの小中学校PTAによる生活習慣に関する合同研修会の開催、「食育通信」の発行、栄養指導、むし歯や歯肉炎予防等
- ★スポーツタイム（毎月1回業前）や持久走記録会（11月）、縄跳びカードを活用した体力づくり（冬季）の実施
- ★「あいさつ運動」や世代間交流（地域の老人クラブの方々と縦割り活動で花の植栽の実施）
  - ✓家庭との連携により、児童と保護者により良い生活習慣について意識させることにつながっています！
  - ✓食に関する意識の高まりが見られ、栄養のバランスの大切さをより知ることができました！
  - ✓むし歯保有者が年々減少し、「宮城県健康な口腔と良い歯の学校」として宮城県歯科医師会から表彰されています！
  - ✓意図的に運動する機会を設けることによって、進んで外遊びや運動に取り組もうとする児童が増えてきています！



## 気仙沼市立大島小学校

### ～心も体も健やかに～ しまっこ 55人の元気UP！

- ★「早寝・早起き・朝ごはん」や「ゲーム1時間以内」などの目当てを親子で振り返る「しまっこだんごカード」の配布
- ★肥満傾向児童を対象にした「すくすく（保健指導）」の実施や、小中合同での「ノーメディアチャレンジウィーク」の設定
- ★地元の食材を豊富に取り入れた給食や完食を目指した「ぱくぱく運動」の実施
- ★校内くぐりマラソン大会や海に親しむ集い（遊泳）、異学年での交流活動（縦割り遊び、縦割り清掃）の実施
  - ✓昨年と比べて早く就寝する児童の割合が増加し、アンケートではほとんどの児童が「朝食を毎日食べた」と回答しています！
  - ✓給食の残食率が年々下がるのと同時に、児童の会話にも地元食材の話題が多く出ており、食への興味・関心の高さが見られます！
  - ✓大島の自然環境を生かした取組により、児童の体力向上につながっています！
  - ✓異学年の交流を通して、思いやりの心や互いを慈しむ心が育っています！



みんなで

できることから**TRY!!!**

ルルブル



しっかり寝 **レ**  
良い眠りで  
脳にサイクル!

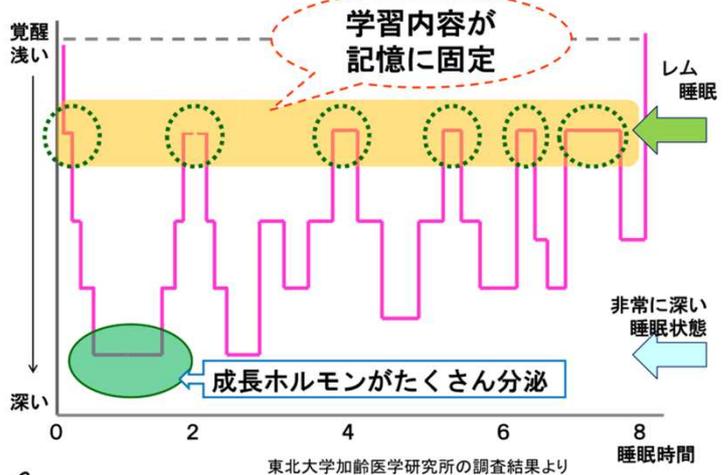
「睡眠」には心身を休ませるだけでなく、体を作り、脳を発達させる大切な役割があります！  
親子・家族でルールを決め、毎日少しずつ、生活リズムを整えていきましょう！

**深い眠りの時間**

骨や筋肉の成長を促したり、代謝をコントロールしたりする働きがある「成長ホルモン」が活発に分泌されます！

**浅い眠り（レム睡眠）の時間**

日中学習したこと、友達と話したこと、楽しかったことなどを脳が復習し、記憶として定着させます！



**さらに**

テレビ、ゲーム、スマホから発せられる  
光・音刺激が寝つきの妨げに！！  
寝る直前のテレビやゲームは控えよう！



しっかり寝 **レ** **POINT!**

- ✓ 親子で寝る時間を決める
- ✓ テレビやゲームなどのルールを決める
- ✓ 休日も平日と同じ時刻に寝る・起きる

- 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います。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/>