

第43号

発行日 平成31年2月28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

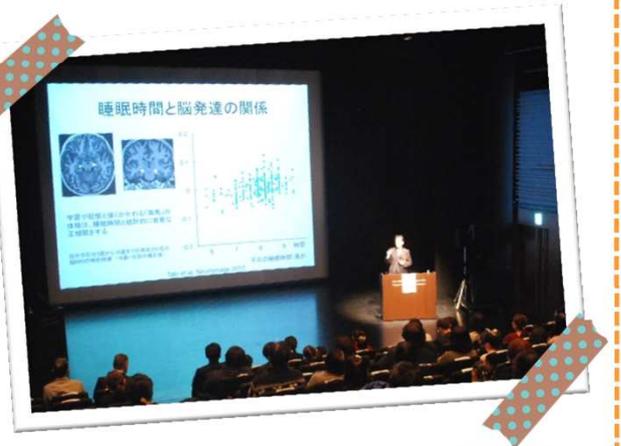


ルルブル通信

みやぎっ子ルルブルセミナーを開催しました！



1月26日（土）、仙台市の宮城野区文化センターパトナシアターを会場に、みやぎっ子ルルブルセミナーを開催しました。セミナーでは、平成30年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体、平成30年度小学生ルルブルポスターコンクール入賞者への表彰を行ったほか、「基本的生活習慣で子供の未来が変わる～ルルブルの大切さ～」と題し、東北大学加齢医学研究所所長・川島隆太教授にご講演いただきました。



当日は、幅広い世代・職種の方々にお越しいたごき、なかには、川島教授の講演で熱心にメモを取る参加者の姿も見られました。また、ポスターコンクールの入賞児童の皆さんは、緊張しながらも立派に表彰式を終え、ご家族のところに戻ると一気に表情が緩んだ様子が印象的でした！

セミナーに参加して
いかがでしたか？
参加者アンケートより



川島先生のお話、大変分かりやすく、何より科学的データでしっかり説明していただき、今まで読書、スマホの良い悪いは知っていましたが、なぜ？というところまで知らなかったもので、（講演を聞いて）納得でした。
（30代・主婦・女性）



今回の表彰のような、取組を評価する場をしっかりと設けるのは素晴らしいと感じました。川島先生のお話を初めて聞きましたが、とても素晴らしく、すべての大人と子供に聞いて欲しい内容だと感じました。
（20代・会社員・男性）





平成29年度

みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体取組紹介



平成29年度「みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体」として表彰された17団体のうち、6団体の取組内容とその成果について紹介します！

若柳小学校「ルルブル」運動

栗原市立若柳小学校



- ★長期休業中の「生活チェックカード」の活用や「保健だより」の発行などによる保護者への啓発活動
- ★1・2学年による迫桜高校との交流（サツマイモの収穫作業），3学年による地元のレンコン農家見学
- ★「遊ベランド」（縦割り班ごとに遊びの場を設定し，全校で遊ぶ行事）の実施
 - ✓「目標朝会」や「校内放送」には児童が主体的に取り組んでおり，健康への意識が高まり，知識の定着につながっています！
 - ✓児童・保護者ともに家庭での生活サイクルについて以前よりも意識するようになってきました！
 - ✓食べることや食べ物の大切さ，食べ物と栄養についての知識が少しずつ身に付いてきました！
 - ✓運動する楽しさを味わうとともに，人との関わりやコミュニケーションにおいて積極性が見られるようになってきました！

みらいにむかい なんでもチャレンジ みなみっ子



東松島市立赤井南小学校

- ★「ほけんだより」や「すこやかカレンダー」の配布，「ルルブル・エコチャレンジシート」の活用
- ★食育推進のための校内掲示の充実，給食の残食の傾向分析
- ★東松島市全体の取組「心あったカイトころ運動」（「挨拶」「清掃」「ごみ拾い」）への取組，中学生と合同の挨拶運動の実施
- ★縦割り班の編制による異学年で遊ぶ時間の設定，「クラスタイム」の設定
 - ✓保護者との連携により児童が意欲的に取り組むことができ，起床・就寝時刻に改善が見られ，朝食の摂取割合も増えています！
 - ✓多くの児童が足を止めて掲示物に見入っており，給食の残食率もやや減少傾向にあります！
 - ✓「心あったカイトころ運動」等における「挨拶」を大切にしている取組は，児童同士の温かい雰囲気醸成につながりました！
 - ✓遊びを通じた異学年交流として，集団遊びを楽しむとともに人との関わり方を身に付ける良い機会となっています！

どの子も主役 ルルブルで輝く 西古川っ子



大崎市立西古川小学校

- ★「家庭学習の手引き」を活用した自分の生活についての親子での振り返り
- ★給食時の全校放送，食生活アンケート，全学級での栄養指導，給食だよりの発行，食育講演会，給食試食会などの啓発活動
- ★大崎で実施している「おおさき学校メグリニック」カードを活用した，年間を通じた「外で遊ぼう運動」の実施
 - ✓「早寝・早起き・朝ごはん」や「ルルブル」という言葉を身近に感じ，生活習慣やゲームの時間などを意識・改善する児童が増えました！
 - ✓給食時の呼びかけなどにより，生産者や給食を作ってくれる人への感謝の気持ちが育っており，残食減少につながっています！
 - ✓運動に親しむ児童が増え，体力運動能力テストでは，ほとんどの種目で平均値が向上しています！
 - ✓児童が主体となった遊ぶ活動を通して，異学年のつながりが強まり，互いの自己有用感の高まりにつながっています！

- ・お弁当の日～Happy Lunch Time～(HLT)
- ・生活リズムチェック(ルルブルエコチャレンジ・ハピネス貯金)等

松島町立松島第五小学校

- ★夏季休業中の生活リズムチェック（「キッズチャレンジ」：1年生，「ルルブル・エコチャレンジ」：2年生，「ハピネス貯金」：3～6年生）の実施
- ★児童が5つの挑戦コースから選んで作る「手作りお弁当の日」（HLT）の設定（年3回）
- ★たてわり駅伝開催時に，学校で育てた食材（里芋等）等を使った芋煮会を実施
- ★児童委員会による「あいさつ運動」，「全校業間マラソン」，「綱引き・なわとびがんばりカード」の実施
 - ✓弁当を全て自分で作る「パーフェクトコース」に挑戦する児童が増え，親子で食への関心を高めることができます！
 - ✓芋煮会の開催は，地域の方々と交流を深める良い機会となっています！
 - ✓「あいさつ運動」を通して，自分から進んで気持ちの良い挨拶をしようとする児童が増えています！
 - ✓年間校庭500周以上を目標とし意欲的に取り組む児童の姿勢が見られ，体力・運動能力の向上につながっています！



「食う」「寝る」「遊ぶ」でヘルシー！不小っ子

- ★睡眠時間、朝食摂取の有無、ゲームの時間等に関する「学習・生活習慣調査」（年6回、各回5日間）の実施
- ★給食指導、給食だより・保健だより、体育（保健）、家庭科、学級活動等での食の大切さに関する指導
- ★学縦割り遊びの定期的な実施、ランニングや縄跳びなどの運動をする業前運動（毎週金曜日）、外遊びの奨励
- ★昔遊びを通したお年寄りとの世代間交流
 - ✓休養の大切さを理解し、ほとんどの児童が8時間以上睡眠をとることができ、ノーテレビ・ノーゲームデーの実施割合も増えています！
 - ✓給食指導や授業などでの指導等を通して、食の大切さを啓発することができました！
 - ✓運動を好む児童が増え、休み時間は外で元気に遊ぶ姿が多く見られるようになってきました！
 - ✓お年寄りとの世代間交流により、昔遊びを楽しんでいる児童の姿が見られます！



「自分で作る弁当の日」・朝マラソンとマラソン記録会

- ★「自分で作る弁当の日」（年4回）の設定
- ★栄養教諭による食に関する指導や給食に関する情報の掲載（学校廊下）、食育だよりの発行
- ★毎日の「朝マラソン」と、月1回の「マラソン記録会」の実施
 - ✓お弁当を作るために早寝・早起きをするなど、生活習慣を改善するきっかけとなり、家族とのコミュニケーションをとる生徒や、弁当作りの大変さを実感し、作ってくれた人への感謝の気持ちをもつようになった生徒が増えています！
 - ✓栄養に関する興味・関心が高められたほか、生徒だけでなく家庭への食の啓発につなげることができています！
 - ✓「朝マラソン」、「マラソン記録会」の取組では、肥満傾向だった生徒が毎朝走ることにより改善が見られました！
 - ✓切磋琢磨する雰囲気生まれ、記録や順位目標に向かって挑戦しようとする生徒が増えています！



みんなで

できることからTRY!!!

ルルブル



きちんと食べ

包丁いらすの超簡単レシピ

にんじんの洋風きんぴら



にんじんが苦手な人もぜひ食べてみてね♡



★材料（2人分）★

- にんじん・・・1本
- オリーブオイル・・・大さじ1～2
- 塩・・・少々
- コショウ・・・粒の粗さや量などお好みで

★作り方★

1. にんじんを皮ごと、ピーラーで縦にむいていく
2. フライパンにオリーブオイルとにんじんを入れ、少ししんなりするまで炒める
3. 塩・コショウで味を調え、器に盛りつけて完成！

たっぷりのオリーブオイルで、にんじんが柔らかくなりすぎないように炒めるのがポイント！（お好みで食感を調節してください）
オリーブオイルが苦手な人や子供向けには、代わりにバターを使用するのもおすすめです！

きちんと食べ POINT!

- ✓ たくさん食べることも、バランス良く食べることも大事！
- ✓ まずはおかずをもう1品増やすことから始めてみましょう！

- 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
URL：http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/



「学ぶ土台づくり」便り

第13号

発行日
平成31年2月28日



幼児教育アドバイザー派遣事業の報告



宮城県では、5名の幼児教育アドバイザーを配置し、各幼稚園や保育所等からの申し込みに応じて訪問し、園内研修のサポート等を実施しています。今年度は14箇所派遣しました。

市町村教育委員会が開催した研修会（右側写真）等への派遣も行い、研修会後には次のような感想をいただきました。

「保幼小の接続期について考える良いきっかけとなった。」

「お子さんへの具体的な支援が理解できた。」

「子どもたちのために頑張ろうと改めて思った。」



幼児教育関連施設への訪問では、ワークショップ形式の研修が多くみられました（左側写真）。参加している保育士の皆さんが意欲的に研修会に臨んでいる姿が印象的でした。

平成31年度も幼児教育アドバイザー派遣事業を継続し、充実した学びの場をご提供できるように努めていきますので、ご希望の際にはお気軽にお問い合わせください。

幼児教育にかかわるアンケート（保護者対象）より

今年度実施した幼児教育にかかわるアンケートから、いくつかご紹介します。

絵本の読み聞かせをしています！



みなさんのご家庭ではいかがですか？

普段から絵本の読み聞かせをしてお子さんと触れ合っていると回答したご家庭が全体の9割でした。

早寝を心掛けましょう！



夜9時以降にお子さんが就寝している割合は全体の約7割でした。心と体の成長のためにも9時までは就寝できると良いと思います。



今回のアンケートにご協力いただいた保護者の方の数は、1,428人でした。

みやぎ出前講座の申込はこちらから

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kohou/demae.html>



「学ぶ土台づくり」の出前講座を通し、お子さんの成長についていっしょに考えてみませんか？ぜひホームページをご覧ください。

担当：宮城県教育庁教育企画室 TEL：(022)211-3616 Email：kyoikupp@pref.miyagi.lg.jp
URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/manabudodai/>