

<第56号の内容>

- 1 ルルブル・仙台うみの杜水族館
ポスターコンテスト速報!
- 2 ルルブルに挑戦!
- 3 ルルブルの取組紹介①
～白石市立深谷小学校～
- 4 ルルブルの取組紹介②
～みやぎ生活協同組合～

「ルルブル」とは…
子供の健やかな成長に必要な
[しっかり寝ル]・[きちんと食ベル]
[よく遊ブ]で[健やかに伸びル]
からとったものです!



アニメむすび丸
宮城県・旭プロダクション

ルルブル・仙台うみの杜水族館ポスターコンテスト速報!

県内の幼児・小学生のみなさんを対象に、ルルブルに関する標語と海や川の生き物を題材としたポスターを募集し、128人のみなさんからご応募いただきました。その中から、入賞者のみなさんに仙台うみの杜水族館の入館券と図書券をお贈りする他、作品を仙台うみの杜水族館で展示します。

次のルルブル通信で入賞者のみなさんを紹介する予定です。ぜひご確認ください。

ルルブルに挑戦!

ルルブルを家庭で楽しく実践できるように制作した「ルルブル・エコチャレンジポスター」を、県内の幼稚園、保育所、小学校等に配布しました。手帳を家族と一緒に読んでルルブルを実践し、「寝ル」「食ベル」「遊ブ」ができたら、手帳内の「ルルブル・エコチャレンジポスター」に2週間、シールを貼っていく取組です。

今年度はルルブル・エコチャレンジを実施してくれた20,528人のみなさんにルルブル・エコチャレンジ認定証を送りました。

ルルブルの実践は、夜に使う照明やテレビの使用時間を減らせるなど、結果的にエコにもつながります。このチャレンジをきっかけに日頃の生活を見直し、早寝早起き朝ごはんや外遊びを、毎日の習慣にしていきましょう!



担当:みやぎっ子ルルブル推進会議事務局(宮城県教育庁義務教育課)

TEL:022-211-3615 Email:kvoikuy@pref.miyagi.lg.jp

ルルブルウェブサイト:<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>

みやぎっ子 ルルブル 推進活動団体取組特集

みやぎっ子ルルブル推進活動団体の取組内容とその成果を紹介します!

ルルブルの取組紹介①

ルルブルふれあいウォーク

白石市立深谷小学校

取組の目的

基本的な生活習慣の形成、家族のふれあいや読書、お手伝いといった心を豊かにする経験を積極的に行うことに学校と家庭が連携して取り組み、児童の心身ともに健やかな成長を目指す。

取組の内容

1 期間

毎月第3日曜日「白石市家庭の日」を最終日とする1週間(年8回)

2 内容

- (1) 期間中、家族で生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がける。特に、メディア(テレビ、ゲーム、インターネット、YouTube等)時間を家族で決めて守ることや、家族や本とのふれあいの時間をつくることに意識して取り組む。
- (2) 毎月の期間中に生活記録を行い、振り返りを行う。
- (3) おたより(ルルブルふれあいウィークだより)を発行し、家庭での取組み等を共有しながら取組の向上を図る。

ルルブルの取組紹介②

5ADAY

みやぎ生活協同組合

取組の目的

1. 食を大切にする心を育み、実践を始める児童期(小学生)、幼児期(幼稚園児・保育園児)への食育活動の一貫として位置づけます。
2. みやぎ生協の社会貢献活動のひとつとして継続します。
3. 子どもだけでなく子育て中の親に対しての食育の機会をつくります。

取組の内容

①野菜・栄養のお話、②お買い物ゲーム、③サラダ作りの構成で食育体験ツアーを5ADAY協会に講師を依頼し、行っています。みやぎ生協の店舗を利用し、みやぎ生協で取り扱っている「めぐみ野」野菜について学習します。また、講師の栄養士からは野菜と果物の摂取量と健康的な生活との関連性について座学で学び、実践としてサラダ作りのデモンストレーションを行います。お買い物ゲームではミッションペーパーを見ながら、グループで野菜・果物を6品選び実際に購入します。

担当:みやぎっ子ルルブル推進会議事務局(宮城県教育庁義務教育課)

TEL:022-211-3615 Email:kvoikuy@pref.miyagi.lg.jp

ルルブルウェブサイト:<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>



次ページから取組紹介シート
を掲載しています♪
次号のみやぎっ子ルルブル推進
活動団体特集もお楽しみに!
御協力ありがとうございました。



取組テーマ	ルルブルふれあいウィーク
団体名	白石市立深谷小学校
所在地	〒989-0731 宮城県白石市福岡深谷字松田23

取組の目的

基本的な生活習慣の形成、家族のふれあいや読書、お手伝いといった心を豊かにする経験を積極的に行うことに学校と家庭が連携して取り組み、児童の心身ともに健やかな成長を目指す。

取組の内容

1 期間

毎月第3日曜日「白石市家庭の日」を最終日とする1週間（年8回）

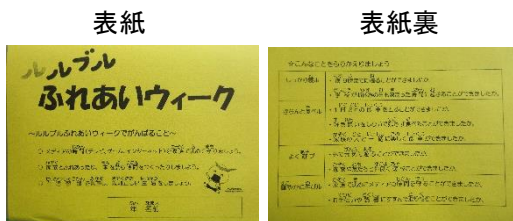
2 内容

- (1) 期間中、家族で生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がける。特に、メディア（テレビ、ゲーム、インターネット、YouTube等）時間を家族で決めて守ることや、家族や本とのふれあいの時間をつくることに意識して取り組む。
- (2) 毎月の期間中に生活記録を行い、振り返りを行う。
- (3) おたより（ルルブルふれあいウィークだより）を発行し、家庭での取り組み等を共有しながら取組の向上を図る。

取組で工夫している点

1 生活記録カードの活用

- (1) ルルブルふれあいウィーク中の生活を記録する。
- (2) 学校が設定した質問に、親子でインタビューし合い、カードに回答を記入する。
- (3) 親子で振り返りをする。



インタビュー形式は、家族でお互いの思い出や考えを知る機会として楽しん

でいる家庭も多く、また忙しい中での家族のコミュニケーションのきっかけにもなっている。

2 おたよりの配布（毎月1回）

おたより例



おたよりには、ふれあいインタビューの回答や生活習慣に関する資料を掲載している。それぞれの経験や考えを共有することで、各家庭で目標設定や実践のヒントにしながら取組への意識や意欲が向上することを目指している。

3 学校での発展的活用

(1) 読書の奨励

保護者に紹介していただいた「子供の頃読んでおもしろかった本」について、学校の図書室にコーナーを作り、読書の奨励に活用した。



図書室の様子

(2) 外遊びの奨励

「子供の頃よく遊んだ外遊び」として紹介していただいたゴム跳びについて、遊び方を詳しく教えていただき、実際に休み時間に児童が外遊びを行った。



休み時間の様子

4 家読（うちどく）の奨励

ルルブルふれあいウィーク期間中の火曜日と木曜日の2日間は宿題を読書のみとし、家庭での読書時間を充実させる。さらに読んだ本について「本の紹介」を書き、学校に掲示することで児童同士で読書の意欲を高め合っている。

5 外部機関・講師の活用

(1) 食材王国みやぎ「伝え人」の活用（オンライン実施）

- ① 実施日 令和4年9月22日（木）
- ② テーマ ルルブル！親子で学ぼう宮城県の郷土料理・食文化
- ③ 講師 小畑 美枝子さん
（大河原町 ふるさとの味を伝える惣菜店ごっつおうさん）
- ④ 対象 1～3年児童、保護者

(2) 親子事業の活用

- ① 実施日 令和4年12月2日（金）
- ② テーマ 親子で楽しむふれあい遊び
- ③ 講師 櫻田 和子さん（認定ムーブメント教育・療法上級指導者、日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士）
- ④ 対象 1、2年児童、保護者

ずんだおはぎの作り方を学んでいる様子

親子遊びを楽しんでいる様子



6 各種教育との連携

取組のねらいに含まれる読書や運動、メディア時間について、研究主任、体育主任、生徒指導主任、図書館教育担当と連携することで取組内容の充実を図っている。

取組の成果

本取組は今年で2年目となる。ルルブルという合言葉は生活習慣の意識付けに効果があり、児童は、早寝早起き、運動、メディア時間に意識して取り組むようになった。保護者については、生活習慣のポイントが捉えやすくなり、子供の生活習慣に目を向け、子供と関わる時間を大切にしようとする様子が伝わって

る。期間を毎月1週間と設定することは、生活様式が多様化する中でも取り組みやすさがあり、楽しく生活の見直し・改善に取り組むことに効果があり、生活の記録からも家庭での約束や目標を守ろうと生活している様子がわかる。

さらに教員にとっても、児童や保護者とのコミュニケーションの話題や健康管理の情報として活用されるようになり、家庭との連携に役立てられている。

※ 別添：成果や目標設定について掲載したおたより参照

今後に向けて

学校と家庭の連携を大切にし、家庭が主体となる取組として発展させてきた。これまでの取組から、就寝時間が遅い、偏食があるといった児童には指導も必要であるといった課題も挙げられている。今後は、児童自身が基本的な生活習慣の大切さについて考えられるよう、家庭科や保健、学活などの学習と関連させ知識と技能を身に付けさせることに努めていきたい。

また、本校では児童はタブレットを家庭に持ち帰り様々な学習に活用している。本取組においても、家庭での様子を写真や動画にして共有したり記録を蓄積したりする手段としてICTを有効活用することを検討したい。

取組テーマ	5 ADAY
団体名	みやぎ生活協同組合
所在地	〒981-3194 宮城県仙台市泉区八乙女4-2-2
取組の目的	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 食を大切にする心を育み、実践を始める児童期（小学生）、幼児期（幼稚園児・保育園児）への食育活動の一貫として位置づけます。 2. みやぎ生協の社会貢献活動のひとつとして継続します。 3. 子どもだけでなく子育て中の親に対しての食育の機会をつくります。 	
取組の内容	
<p>①野菜・栄養のお話、②お買い物ゲーム、③サラダ作りの構成で食育体験ツアーを5ADAY協会に講師を依頼し、行っています。みやぎ生協の店舗を利用し、みやぎ生協で取り扱っている「めぐみ野」野菜について学習します。また、講師の栄養士からは野菜と果物の摂取量と健康的な生活との関連性について座学で学び、実践としてサラダ作りのデモンストレーションを行います。お買い物ゲームではミッションペーパーを見ながら、グループで野菜・果物を6品選び実際に購入します。</p>	
取組で工夫している点	
<ul style="list-style-type: none"> ・お買い物ゲームは実際に店舗で購入することで、旬の野菜・果物を目で見て選ぶことができます。ミッションは簡単なものから難易度の高いものもあり、グループで楽しく学習ができます。 ・座学のみや様々な学習パターンを用意し、学校や園、店舗の状況による様々な条件に対応できるようにしています。 	
取組の成果	
<ul style="list-style-type: none"> ・2022年度は14校37回の開催、保育園は5園5回で、食生活を大切にする教育の機会が広がっています。 ・学習に参加した児童からは「嫌いな野菜も食べようと思った」「バランスの良い食事が必要なことは知っていたが、なぜ必要なのかがわかった」などの声があり、実際に店舗で買い物をすることで食生活をよくすることに対する意識作りのきっかけになっています。 ・先生からは、「給食の残りが減りそうだ」という、学習後の児童の行動の変化も見て取れているようです。 ・健康のために野菜・果物を摂るだけでなく、旬の食材や地域でどんな野菜が作られてい 	

るかを知るよい機会となっています。

今後に向けて

- ・5ADAYの取り組みがさらに広がるよう、小学校や保育園、幼稚園での開催を進めていきます。
- ・学校だけでなく、親子での参加も企画し、家庭内での食育教育としてのツールとしても利用できるよう、お知らせ活動をしていきます。

<小学校からのメッセージ>

