

ルレブルのススメ③

みやぎっ子ルレブル推進会議員 みやぎ生活協同組合

積極的な食育活動で「きちんと食ベル」を推進

みやぎの子どもたちの「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ぶで健やかに伸びる」を推進する企業・団体を紹介するシリーズの3回目

は「みやぎ生活協同組合」さんです。安心・安全な食の提供はもちろんです、食生活や食べ方の提案、産地見学や栽培・収穫体験などの食育活動も積極的に推進しています。写真は十月半ばに県内各地のみやぎ生協で行われた「バケツ稲コンテスト」の「コマ」ですが、半年間各家庭で稲を育てようという取



各家庭で栽培された「バケツ稲」のコンテスト

組も、安全・安心な食品をバランスよく、そして楽しく食べることを子どもと一緒に学んでいく活動の一環です。ルレブルの「きちんと食ベル」のポイントである「毎日朝食を食べる」「主食とおかずでバランスの良い食事」に連動する、朝ごはんをテーマにした取組「しっかり朝食フェア」や「ワンプレートで和のごはん」なども今後予定されており、みやぎ生協が展開する食育活動にこれからも注目が集まります。

東北大学 川島隆太先生からのルレブルポイント

朝食をとらないと、脳が働かず、集中力もなくなります。また、1日の脳の活動や、特に子どもにとっては身体の発達にも大きく影響します。栄養のバランスを考え、三度の食事を規則正しく、まずは朝食を食べる習慣をつけましょう。



企画：宮城県教育委員会 制作：河北新報社営業局