

第15号

発行日 平成25年9月30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

## 実りの秋！しっかりと朝食で心も体も元気になろう！！

厳しい暑さもようやく過ぎ、子どもたちが勉強や運動・スポーツに打ち込むのに適した季節を迎えました。お父さんが元気に、充実した毎日過ごすためには、一日のスタートにしっかりと朝食をとることが大切です。「うちの子は毎日食べているから大丈夫」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、実は最近の脳科学の研究から、ご飯やパンを食べるだけでは脳が十分に活性化しないことや、朝食の内容が学力にも影響を与えることが分かってきました。



そこで今号では、意外と見落としがちな「朝食の質」の重要性についてご紹介します！

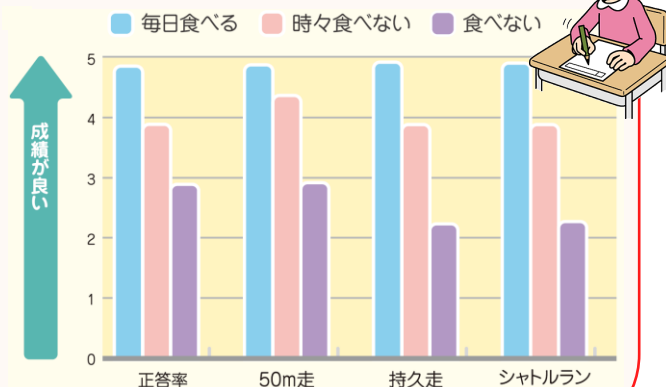
### 元気になる子はきちんと朝食をとっている！

朝食をしっかりとると、脳がエネルギーを補給し、体温を上昇させ、元気な1日をスタートさせることができるなど、よいことがたくさんあります。

実際に、朝食とテストの正答率、運動能力の関係を調べた結果、毎日朝食をとっている子どもは、そうでない子どもと比べて、テストの正答率や運動能力が高い傾向にあることが分かっています(右図)。

脳と体を活発にするためには、朝から米やパンなどの炭水化物を食べ、脳の神経細胞のエネルギー源であるブドウ糖を補給することが大事です。

### 朝食とテストの正答率、運動能力との関係



文部科学省 全国体力・運動能力調査結果(平成22年)より

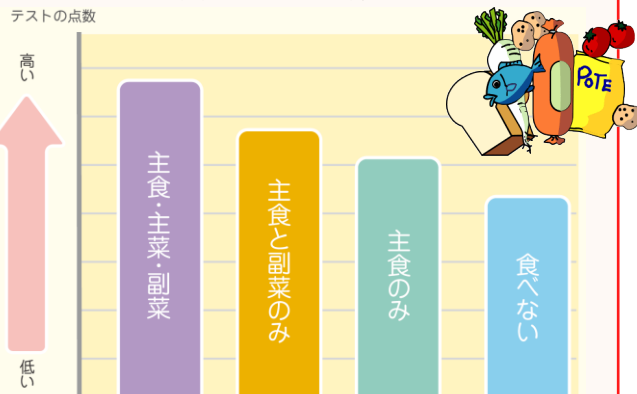
### 栄養のバランスのよい朝食を心がけよう！

さらに、最近の研究で朝食の質とテストの点数の関係を調査した結果、ご飯やパンなどの「主食」だけを食べたときよりも、肉・魚・卵・大豆製品などの「主菜」や野菜類・海藻類などの「副菜」と一緒に食べたときの方が、脳がより活性化し、テストの点数が高い傾向にあることが分かりました(右図)。

脳を働かせるためには、米やパンなどに含まれるブドウ糖が必要になりますが、脳の神経細胞をつくり、脳をより発達させるためには、色々な食べ物に含まれている他の栄養素が必要になるのです。

そのため、朝食には、主食だけでなく「おかず」も取り入れることが重要です。ぜひ、主食・主菜・副菜のバランスも意識しましょう！

### 朝食の質とテストの点数との関係



東北大学加齢医学研究所 全国の小学生、中学生の調査より



**川島教授から一言！！** みやぎっ子ルルブル推進会議顧問の川島隆太東北大学教授からのアドバイスを紹介します。

まずは、おかずの種類をできる範囲で増やすことから始めてみましょう。どうしても朝に調理する時間を取れない場合は、前日の晩や休日に作り置きしていたおかずを、朝に食べさせてもよいでしょう。

また、家族と会話しながら食事をする事で、子どもの脳はより活発になります。ぜひ家族そろっての食事を心がけてください。

## 平成 24 年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介③ (全 6 回)

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として12の団体が表彰されました。そのうち今回は、「多賀城市立多賀城東小学校」と「大崎市立高倉小学校」の主な取組内容と成果をご紹介します。



### 多賀城市立多賀城東小学校

#### ～多賀城東ルルブル運動～

#### 取組の内容

- 「ルルブル」・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を学校経営の重点事項として実践
- 生活リズムが乱れがちな長期休暇明けに「生活振り返りチェック」の実施
- 家庭での学習時間や起床・就寝時間の目標を立てさせる「家庭学習カード」の活用
- 栄養教諭による「食品の栄養」に関する指導（多賀城市食育推進事業の指定）
- 「東っ子10の約束（生活編）」における外遊びの奨励



栄養教諭による食育指導

#### 取組の成果

- 夏休み明けの暑さでも体調不良で保健室を利用する子どもが少なく、生活リズムを意識して過ごす児童が増えてきている。
- 給食中に児童から「残さずバランスよく食べよう」といった声が聞こえるようになり、残食が減少してきている。
- 休み時間に元気に外遊びをする子どもが増え、仲良くルールを守って遊んでいる様子が見られるようになった。

#### 受賞のコメント・今後の抱負

○今回の表彰について大変光栄に感じております。本校の目指す「たくましく生きる子供」を育てていくためにも、リズムのある生活を望ましい学習への取り組みや生活習慣形成につなげていきたいと思っております。これからも、学校と家庭の連携を密にして、子供達の健やかな成長を見守っていただけるよう、活動を継続してまいります。

### 大崎市立高倉小学校

#### ～家族みんなで取組もう「はやね」「はやおき」「あさごはん」～

#### 取組の内容

- 児童の毎月の生活習慣の状況をチェックする「生活リズム振り返り表」の継続的な活用
- 毎週木曜日の業間運動の実施（ラジオ体操、ランニング、縄跳び・元気アップエクササイズ）
- 児童の自主的な運動を促すための「マラソンカード」「縄跳びカード」の活用
- 外遊びを推奨するため、担任ができるだけ休み時間を児童とともに過ごすことの実践
- 地域の方に「田んぼの先生」「畑の先生」をお願いして栽培活動を行い、収穫とお世話になったことへの感謝を込めて、体験活動「味わおうふるさとのもぐみ」を実施



「畑の先生」との交流

#### 取組の成果

- 就寝時間が遅かった児童の多くが早く寝るようになり、朝ご飯は100%の児童が食べるようになった。
- 児童の約80%が休み時間や放課後に外で遊ぶようになり、体力・運動能力調査では全国平均を上回る結果が見られた。
- 生産者との交流を通じた農産物の栽培体験により、好き嫌いが減り、食べ物を無駄にしないよう心がける児童が増えた。

#### 受賞のコメント・今後の抱負

○平成18年度より取り組んできたことが、子どもたちの生活習慣の改善や保護者の皆さんの意識改革につながり、そして今回の受賞へとつながったこと大変有り難く感じています。今後とも心身共に健康な児童を育てるために、家庭や地域と連携し、より一層「はやね・はやおき・あさごはん」とともに「ルルブル運動」に取り組んでいきたいと思っております。

- 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。



羊のルルブル君

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