

【保護者の皆様へ】

ルルブル・エコチャレンジ事業について

宮城県教育委員会では、子供の基本的な生活習慣の定着促進を目的として、親子で楽しみながらルルブルの重要性を理解し、実践のきっかけとするため、「ルルブル・エコチャレンジポスター」を作成しました。

普段から「早寝・早起き・朝ごはん・外遊び」に代表される、ルルブルを実践されているご家庭も多いと思いますが、改めてその大切さを見つめ直し、実践していただきたいと思います。

また、いつもより早く寝たり、外遊びをしたりすることで電気使用量の削減に繋がるほか、食事を残さず食べることで食品ロスの削減に繋がる等、ルルブルの実践は、結果としてエコにもつながります。各家庭でルルブルの取組をぜひ、毎日続けましょう。

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」から取ったものです。

【ルルブル・エコチャレンジポスターの使い方】

1

チャレンジする期間の月日、親子で話し合った就寝の目標時間を記入します。



ご家庭によって、このほかの決まりを決めてもいいですね！

ポスターは、ご家族の皆様からよく見える場所に貼り付けると効果的です！



2

4週間(※)、ご家庭で決めた寝る時刻などを目標にルルブルを実践し、「朝ごはんを食べた」・「体を動かして遊んだ」・「目標の時刻までに寝た」のうち、出来た項目に親子でシールを貼っていきます。

(※)通園・通学する幼稚園・保育所(園)・小学校等からの指定や家庭で決めた期間があれば、その期間に実践しましょう！

3

1週間に合計15個以上のシールを貼ることができたら、アニメむすび丸のシールを貼りましょう！

4

親子で取組結果について話し合い、「保護者の皆様から」の欄に、お子様へのメッセージや取組の感想などを記入します。



5

9月中旬以降、参加賞(認定証・キラキラシール)が各幼稚園・保育所(園)・小学校等から配布されます！



参加賞は各幼稚園・保育所(園)・小学校等からの実践人数報告に基づき配布しますので、実践後は「ルルブル・エコチャレンジポスター」を各幼稚園・保育所(園)・小学校等に提出してください。



ルルブル は、子供の健やかな成長のためにとても大切です。

チャレンジ期間中は、お子様の頑張りを励まし、チャレンジ後は習慣となるようサポートをお願いします！