

# ルルブルのスヌメ⑤

みやぎっ子ルルブル推進会議会員 株式会社 明治

心と体を育む「食」の大切さを子どもたちへ  
 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5  
 回目は、「株式会  
 社明治」さんで  
 す。小学校3年生  
 までの子どもを  
 持つ社員の勤務  
 時間を短縮する  
 など、子育てを支  
 援している同社  
 ですが、「食べる  
 ことは心と体を  
 育むこと」を伝  
 える活動として、2006  
 年から「明治食育セミナー」を  
 実施しています。主に幼稚園  
 と小学校への出前授業の形式  
 で行われている食育セミナー



©宮城県・旭プロダクション

幼稚園や小学校で行っている食育セミナー

では、朝ごはんの大切さを教  
 える「朝ごはんのミラクルパ  
 ワー」や、クリームからバター  
 を作る「わくわく体験」など  
 で、早く起きて  
 朝ごはんを食べ  
 ることが、学力  
 の向上や運動の  
 上達につながる  
 ことを子どもた  
 ちに伝えてお  
 り、東北エリア  
 では年に1000  
 回程度行ってい  
 ます。株式会社  
 明治は10月で創  
 業100周年を迎  
 え、健やかな毎日  
 を推進する食育活動を今後  
 も広げていきます。



## 東北大学 川島隆太先生からのルルブルポイント

朝食は「主食」だけでなく、「おかず」も一緒に食べることが重要  
 です。元気に一日を過ごすため、主食・主菜・副菜をバランスよく  
 とりましょう。また、家族そろっての朝食は、子どもの「やる気」  
 を育てます。家族一緒に団らんしながら食事をとりましょう。

企画：宮城県教育委員会 制作：河北新報社営業局