

# ルルブル通信

発行日 平成23年6月24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）



(022)211-3616



ルルブル君

## 基本的な生活習慣の確立に向けて！

「ルルブル」とは、子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝ル、きちんとして食ベル、よく遊ブで健やかに伸びル」から取ったものです！

このたびの東日本大震災で被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

震災以降、3か月が経った今も、避難所や仮設住宅などで慣れない生活を余儀なくされたり、いまだに続いている余震の影響を受けたりして、生活リズムが不規則になりがちなお子様は少なくありません。

子どもたちが健やかに成長していくためには、こうした状況の時こそ基本的な生活習慣の確立が大切になってきます。

また、今まで豊かさや便利さの中で不自由なく生活してきましたが、この機会に子どもだけでなく大人も自分の生活習慣や食習慣を振り返ってみることも大切ではないでしょうか。

望ましい子どもの基本的な生活習慣の確立のために、家庭や学校だけでなく、企業や各種団体など、社会総ぐるみで協力していくことが必要です。今年度も、みやぎっ子ルルブル推進会議では、それぞれの立場で取組を実践していくために、優良活動団体の表彰やルルブル通信の発行等を通して、必要な情報共有や意見交換等を行ってまいります。

\*今年度予定していましたが、総会は中止、中学生向けのパンフレットの作成は延期とします。



## 川島教授から一言！

顧問の川島隆太東北大学教授のアドバイスををご紹介します。



「バランスのよい食事に心がけ、体を動かす機会を多くしましょう！」

今回の震災で特に心配されるのが、「きちんとして食ベル」と「よく遊ブ」です。

○主食に主菜、副菜とバランスのよい食事が取り難い状況にあるとは思いますが、成長期にある子どもたちにとって元気な体をつくるという点でとても大切な部分です。特に野菜を摂るようにするなど、偏った食事にならないように心がけましょう。

○校庭や広場に仮設住宅が建てられたり、がれきで公園が使えなかったりして、外で元気に遊べない地域のお子様も多くなります。部屋の中でストレッチをしたり、近所を散歩したりするなど、体を動かす機会を多くしましょう。



## 不足がちになっている栄養素について

震災後、不足がちになっている栄養素は、カルシウム・鉄分・ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンC・食物繊維です。この中でも**ビタミンB群**は、ごはんなどに多く含まれている炭水化物や脂肪がエネルギーになるときに必要な栄養素です。ごはんやパンをたくさん食べていてもビタミンB群が不足していると、エネルギーが作れないので、だるくなったり疲れやすくなったりします。ビタミンB群をたくさん含んでいる食べ物は、**豆製品や豚肉、レバー、卵、魚、芋**などです。

川島教授からのアドバイスにある野菜とともに、納豆やきなこ、あんこ、ふかし芋、肉や魚等を積極的に食べるようにすると、不足しがちな栄養素を補い、元気がわいてきます。



～スポーツ健康課～

## 取り組んでいます！ルルブル！

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として17の団体が表彰されました。これまで総会の時に事例発表した5つの団体の主な活動内容や成果を紹介してきましたが、ほかの12の団体について、今後3回に分けて紹介していきます。

### ■ 学校法人木村学園みやぎ幼稚園 (詳しくはURL：<http://www.miyagikg.ed.jp/>にアクセスしてみてください)

- ▶ 年間計画に体育的行事を位置づけ、1年を通して季節に応じた幼児体育を推進し、心身の発達を図っています。
- ▶ 親と子の運動遊び大会、水泳教室、運動会、サッカー大会、スケート教室、雪遊びなどを実施したり、日常の園生活における遊び(砂遊び、自転車、遊具、竹馬など)を推進したりしています。
- ▶ 発達状況を把握して保育・指導に生かすために、春と秋に実施している「ムーブメントテスト」と称した運動能力テストでは、一人一人に著しい成長が見られます。
- ▶ 多種多様な動きを運動に取り組みさせることで、巧み性、俊敏性等の運動能力の向上が見られるとともに、各自の目標に向かっての頑張りや友達との協力、励ましあいなど、社会性の伸長も見られます。



### ■ 色麻町立色麻小学校

- ▶ 生活リズムの向上のために、望ましい基本的生活習慣の定着とともに、児童生徒が「人間としてよりよく生きる力、自分を幸せにする力、社会を向上する力」を育む活動を行っています。
- ▶ 児童、保護者の生活実態を把握するための意識調査を実施し指導に生かすことによって、規則正しい生活習慣の大切さを理解し、「早寝、早起き」を心がけ、「朝ごはん」をしっかり食べることを意識するようになっていきます。
- ▶ 栄養士等による指導や家庭学習の習慣化のための活動、地場産品の栽培活動を行うことで、家庭においてテレビやゲーム時間を短縮し、読書や勉強時間を増やすようになり、保護者が食の大切さを意識し、家族そろって食事する時間を持つようになりつつあります。



### ■ 加美町立宮崎小学校

- ▶ 望ましい生活習慣を育成するとともに、食の大切さを知り健康な心と体力の向上を目指した活動を展開しています。
- ▶ 「早ね・早おき・あさごはん健康生活チェック」(長期休業後1週間及び月初め1週間)を実施し、児童と保護者に基本的生活習慣への意識化と定着を図っています。また、全校集会で「早ね・早おき・あさごはん」についての講話をしています。さらに起きる・寝る時刻を自分で設定することで規則正しい生活リズムの習慣化に役立っています。
- ▶ 栄養教諭や養護教諭の協力による食の大切さを知る活動(総合的な学習の時間や給食指導、おたよりの発行)によって、児童・保護者に朝ごはんの重要性はもちろん食の大切さも理解してもらうことができています。

### ■ 石巻市立飯野川中学校 (詳しくはURL：<http://www.mediaship.ne.jp/~iinokawa-jhs/>にアクセスしてみてください)

- ▶ 体験活動による五感を使った学びを通し、豊かな食生活を目指す生徒を育成するとともに、教科を中心とする様々な教育活動の中で、食に関する指導の充実を図ることを目的として活動を展開しています。
- ▶ 生徒会活動として「食農委員会」を設け、学校農園での野菜の栽培活動を行ったり、北上川の鮭を用いた郷土料理やセリ農家での作業体験、地場産品大豆を用いた豆腐作りなど、地域の産物を生かした体験活動を行ったりしています。
- ▶ 家庭と連携した取組として、各家庭へ年6回の食育だよりを発行しています。
- ▶ こうした取組の結果、地場産物への周知度が1年前と比べて34.9%から52.2%に、毎日の食事の材料についての関心度が32.6%から43.5%に、食事への感謝の気持ちについては「いつも」「ときどき」と答えた生徒が67.5%から73.9%にそれぞれ高くなっていて、食に関する意識の変化が見られるようになっていきます。



## 平成22年度以降、新規登録の企業・団体を御紹介します！

○ みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨に御賛同いただける登録会員を募集しており、現在70の企業・団体の登録をいただいています。今回は、平成22年度以降に、新たに登録いただいた16の企業・団体を御紹介します。(敬称略)

- ・ミニストップ株式会社
- ・株式会社ヨシケイ宮城
- ・東北割烹研究会
- ・味の素株式会社東北支社
- ・コセキ株式会社
- ・株式会社幸研仙台支社
- ・財団法人宮城県学校給食会
- ・株式会社仙台ぱど
- ・ハリウコミュニケーションズ株式会社
- ・宮城県学校給食パン協同組合
- ・東北リコー株式会社
- ・特定非営利活動法人チャイルドラインみやぎ
- ・イオンリテール株式会社東北カンパニー
- ・特定非営利活動法人MIYAGI子どもネットワーク
- ・特定非営利活動法人宮城県森林インストラクター協会
- ・オレンジフィールドインドアテニススクール・橙企業株式会社

★ホームページには、ルルブル推進会議の趣旨に賛同し、会員登録をしている企業・団体の一覧を掲載しています。各企業・団体の取組の内容を御覧いただけるよう、ホームページを開設している会員のサイトにリンクしています。ぜひ、アクセスしてみてください。

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨に御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掲載の会議規約を御確認の上、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、下記まで御連絡ください。



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)

☎：(022)211-3616 ✉：kyoikupp@pref.miyagi.jp

URL：<http://www.pref.miyagi.jp/kyou-kikaku/kihonteki/suisinkaigi.htm>

みやぎっ子ルルブル

検索