

平成28年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体取組紹介

【保育所・幼稚園部門】

1 大崎市松山子育て支援総合施設あおぞら園	
取組名	元気いっぱい あおぞら園のげんキッズ (*。^*)
<p><取組の内容></p> <p>パンフレット「ルルブル」のすすめを配布し、保育参観や個人面談時に、園長や保育士、栄養士からルルブルについて話をしているほか、お膳の形で給食を提供し、バランス良く食べることを意識させている。また、そら豆のさやむきの後に、関連する絵本を読み聞かせ、好きな野菜の絵を描かせるなど、様々な手法で食への関心を喚起している。さらに、毎朝の“げんキッズタイム”で2曲ダンスを踊っているほか、小学校や高校と連携し、5年生と5歳児の交流や保育実習時に高校生とのふれ合いを行っている。</p> <p><取組の成果></p> <p>早寝をする割合が向上したほか、朝ごはんのメニューがおにぎりやパンだけだった子も、みそ汁やおかずを食べるようになってきた。また、外遊びなどを進んで行うようになったほか、小学生や高校生のお兄さんやお姉さんたちに優しく接してもらったことで、年下の子どもたちにも同様に優しく接している姿が見られた。さらに、4月当初は登園時間が遅かった子もいたが、生活リズムが整ってきたことで、全ての子が9時までに登園出来るようになった。</p>	
2 気仙沼市立大谷幼稚園	
取組名	ぐんぐん のびのび おおやっ子
<p><取組の内容></p> <p>歯みがき、うんち、朝ごはんの3項目について、できたものに好きな色を塗る「おおやっこカレンダー」を各家庭に配布し、基本的生活習慣の習慣付けと改善を促進しているほか、「大谷ハチドリ計画」の取組として無農薬の田んぼで稲作し、収穫した米を使って親子でお弁当づくりに取り組んでいる。また、毎朝「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを歌とダンスにした体操を踊っている。</p> <p><取組の成果></p> <p>基本的生活習慣の定着に意欲的に取り組む家庭や、午後9時までに寝る園児の割合が増加しているほか、稲の苗植えから収穫まで体験することで、お弁当のご飯を残す園児がいなくなった。また、年長児が年少児に踊りを教えるなど、園児同士の関わりにつながったほか、体操を家庭でも踊り、歌を口ずさむ園児が増え、家庭での基本的生活習慣の習慣付けと改善の一助となった。</p>	
3 第二光の子保育園	
取組名	ルルブルで元気なひかりの子
<p><取組の内容></p> <p>栄養士による「健康保育」で「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝えているほか、園庭や近隣の畑で様々な野菜を作り、クッキングや野菜の下処理をして匂いや手ざわりなどを感じている。また、お腹のすくリズムを大切にし、他の保育所（園）より15分程度給食開始時刻を遅めにして、ゆったり味わうことができるように配慮している。登園後から、広い園庭で走ったり、鬼ごっこをしたりと身体を動かして遊び、天気の良い日は散歩にもよく行き、たくさん歩いている。</p> <p><取組の成果></p> <p>朝からあくびをしたり、ゴロゴロしたりする子はほとんどいなくなった。また、野菜が苦手な子どもも、畑作りやクッキングを体験することで少しずつ偏食へのこだわりも薄れ、喜んで食べている姿が見られるようになった。さらに、外でたくさん身体を動かしているためか、給食もよく食べ、残食も少なく、夜も早めに寝ることができている。</p>	

4 仙台市^{かみのやま}上野山保育所

取組名 楽しく食べて元気な子

<取組の内容>

野菜の栽培とクッキングに取り組みほか、保護者参加の行事の際、おやつや給食の試食を出して、栄養士から年齢に応じた食に関することを伝えている。また、はだし保育を推奨し、年間を通じてビーチサンダルや裸足で過ごしているほか、散歩やマラソン、年齢に合った運動遊び、巧技台、平均台渡り、マット遊び、鉄棒、跳び箱、縄跳びなどに取り組み、運動会で披露している。さらに、1年を通じてリズム遊びに取り組んでいる。

<取組の成果>

野菜嫌いな子も食べるようになったほか、家庭でも食への関心が高まり、一緒にクッキングをしたり、試食した給食のレシピを家庭でも作って食べたりしている。また、サンダルや裸足で過ごすことで風邪をひきにくく、ここ数年、病欠の子が少なく、長い時間歩ける子が多い。さらに、用具や遊具を使った身体の使い方が上手になってきている。

【小学校・中学校部門】

5 仙台市立^{はちまん}八幡小学校

取組名 学校・地域・家庭の協働で取り組んだ体づくり
～パワーアップ仙台っ子プロジェクトに関連した5年間の実践を通して～

<取組の内容>

長期休業期間明けに、睡眠を含めた生活を親子で一緒に振り返る「元気っ子カード」を配布しているほか、給食委員がテレビ放送や給食献立の紹介など、自主的な取組をしている。また、家庭から募集したレシピ集を配布しているほか、親子で楽しく学べる食育講座を実施している。さらに、マラソンカードや縄跳びカードを活用し、全校児童が外で活動する「白はとスポーツタイム」を実施したほか、放課後の児童の遊び場が少ないことから、放課後運動「白はと元気塾」を4年生以上の児童を対象に実施した。

<取組の成果>

親子で一緒に生活を見直すことを通して睡眠時間が増え、保健室の利用動機が「寝不足」という児童が減少したほか、「食」への興味関心が高まり、給食の残食が減った。また、意欲的に外で遊び、体づくりに励む児童が多く見られたほか、異学年同士が交流したり、励まし合ったりしながら運動に取り組み、レベルアップを実感する児童も見られた。

6 仙台市立^{ろくごう}六郷小学校

取組名 笑顔で元気があふれる六郷っ子の育成 ～しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠る六郷っ子を育む～

<取組の内容>

夏休み明けの1週間に、生活習慣実態調査「若あゆっ子すくすくシート」を実施したほか、地元食材を使用した給食の献立を、東六郷小学校、六郷中学校と同じ日に食べる「六郷の日」を実施した。また、校庭を使用できない期間に、業間時間や昼休み等も体育館を有効活用したほか、異なる2学年がペアを組んで2週間行う「全校あいさつ運動」や、地域の方に昔遊びを覚えてもらう「遊びのボランティア活動」などを行っている。

<取組の成果>

睡眠の大切さについて理解し、自分の生活習慣を振り返り、改善していこうとする姿が見られたほか、地元で収穫される食材を理解し、生産者への感謝の気持ちが育まれるようになった。また、運動量が確保され、大いに体を動かす児童の姿が見られたほか、地域の方とつながりを持つことで、地域の方から児童が認められ、そのことで児童の元気が更に高まった。

7 大河原町立^{おおがわらみなみ}大河原南小学校

取組名 元気に登校 笑顔で下校

<取組の内容>

「9時以降はゲーム、スマホ・携帯禁止」とし、児童に就寝時刻を考えさせる際の目安とさせているほか、ゲーム等の使用について、本校独自に「中高学年は8時まで、低学年は夕食前まで」とルールを決めて実践している。また、「なかよしタイム」として、1年生から6年生が業間の30分間に縦割りグループで遊ぶなど、様々な縦割り活動を行うほか、小学校卒業までに富士山（本校から500km）までの距離を最終目標として、年間を通じて全校で走る「走れ 南小」～富士山をめざせ～に取り組んでいる。

<取組の成果>

スマホ等のルールを決めたことで、昨年度に比べ、どの学年も起床時刻が早くなっている。また、縦割り活動の結果、お互いに協力する姿が見られ、相手を思いやる心が育ってきている。さらに、体力テストの4項目で、ほとんどの学年が県平均を上回ったほか、学習・運動面において、自己の目標達成に向けて最後まで粘り強く取り組もうとする姿勢が見られるようになった。

8 大和町立^{おちあい}落合小学校

取組名 食べて・遊んで・寝て 元気いっぱい おちあいうちこ

<取組の内容>

年間6回、生活リズムチェックを実施・評価し、「元気アップファイル」に綴じて6年間使用しており、長期休業中は「家庭すこやか会議」を開催して家族ぐるみで取り組んでいるほか、給食センターの栄養教諭や栄養士が、学年ごとの食育指導や給食時の学級巡回を行っている。また、休み時間などに「体力ジャンプアップカード」を活用して運動に取り組むほか、全校児童を8つのグループに分け、週4回縦割り清掃に取り組んでいる。

<取組の成果>

「早寝・早起き」は、いずれも昨年度より良い結果となり、「朝ごはん」は、ほとんどの児童が食べてきているほか、家庭から、「前よりゲームをする時間が少なくなった。」との声が聞かれるようになった。また、カードの取組の個人目標を達成している児童が増えてきているほか、高学年が低学年に掃除のやり方を教えることで、仲良く思いやりにあふれる活動となり、縦割りの連帯意識も深まっている。

9 丸森町立^{ひっほ}筆甫小学校

取組名 体をきたえ、進んで働く筆甫っ子

<取組の内容>

「はやね、はやおき、あさごはん」カードで、月1回週5日間の記録を行うほか、保健朝会を月1回実施し、「睡眠」の役割や朝食メニュー等のテーマで養護教諭が指導している。また、野菜を栽培し、地域の方を招いた収穫祭を実施しているほか、学校田で地域の方々と田植えや稲刈りを体験し、米を収穫している。さらに、「業間校舎ゼロ運動」として、業間マラソン、一輪車遊びを奨励しているほか、地域の高齢者との交流会や、週1回、業間の縦割り遊びを行っている。

<取組の成果>

ここ数年、午後10時以降に就寝している児童は1名程度であるほか、過去4年間、朝食摂取状況は100%である。また、昨年度から給食の残食ゼロが続いており、米をつくることの大変さを身をもって学ぶことで、給食のご飯を一粒も残さないように意識するようになった。さらに、天気の良い日は全員が校庭に出て遊び、上学年が下学年の面倒をみたり、下学年が上学年を手本として遊んでいるほか、高齢者との自然な会話や気遣いができるようになった。

10 大郷町立大郷 <small>おおさと</small> 小学校	
取組名	～ふるさとの食の恵みを味わい、地域の豊かさを感じる～ みその学習会、サケの学習、モロヘイヤのうどん作り
<p><取組の内容></p> <p>外部講師を招いて大豆の学習をした後に、自分たちで栽培した大豆を使って味噌を作るほか、サケの捕獲から稚魚の放流までの体験学習や、地域の食材（モロヘイヤ）を使ったうどん作りを行っている。また、体育の2分間走や休み時間の外遊び等で運動量を確保し、冬場の縄跳びなどで継続的な体力づくりに取り組んでいる。さらに、児童が主体となったエコキャップ集めや募金等のボランティア活動に取り組んでいる。</p> <p><取組の成果></p> <p>食に関する興味・関心や食文化を尊重しようとする態度が養われ、野菜の好き嫌いが無くなってきているほか、休み時間などに、積極的に体を動かそうという姿が見られる。また、体力・運動能力調査で、2項目について半数以上の学年が県平均値を上回った。さらに、ボランティア活動を通して、助け合いの精神や進んで協力しようとする態度が育まれている。</p>	
11 女川町立女川 <small>おながわ</small> 小学校	
取組名	元気サイクル展開中！
<p><取組の内容></p> <p>年5回、生活習慣チェックシートを活用しているほか、残食量のチェックや、各学級への巡回指導を行っている。また、「女川体操」を創作し、年間を通して体育集会等で体操を行ったほか、「夕方アクティブタイム」や「うみねこキッズランナー（女川小学校マラソン大会）」を通し、心身の健康と体力づくりを図っている。</p> <p><取組の成果></p> <p>チェックシートの回収率が高く、保護者から「チェック期間中は特に気をつけて生活している。」等のコメントが寄せられ、各家庭における前向きな取組と関心の高さが感じられるほか、ほとんどの学級で給食の残食が減少している。また、体力テストの結果が改善されたほか、運動種目の工夫により、運動が苦手な児童も楽しみながら参加することができている。</p>	
12 登米市立米山 <small>よねやまひがし</small> 東小学校	
取組名	心身ともに健康で、体力の向上に努力する米山東っ子
<p><取組の内容></p> <p>全校児童が縦割り班になり、学校から平筒沼まで徒歩で遠足を行っており、歩きながら地域の自然に触れ、仲間との会話を楽しんでいるほか、平筒沼では縦割り班ごとに広場で遊び、芋煮を作って仲間と食べている。また、業間マラソンを毎週金曜日に実施し、校庭の状態が悪い時などは、業間ウォーキングとして上り坂、砂利道、階段などと変化に富んだ校舎の周りを歩いている。</p> <p><取組の成果></p> <p>外に出て遊んだり、自分の足で歩いたりすることを気持ちよいと児童が感じるようになったほか、自分たちで作った料理のおいしさや一緒に食べることの楽しさを味わうことができた。また、休み時間に外に出て体を動かす習慣が身に付いてきているほか、業間ウォーキングでは、マラソンが苦手な子どもも楽しく歩いており、全員が参加できる取組になっている。</p>	
13 加美町立中新田 <small>なかにいた</small> 小学校	
取組名	中新田五種オリンピック
<p><取組の内容></p> <p>校庭に、「ボール当て」「ボール渡し」「宝運び」「のぼり棒」「鉄棒」の5つのエリアを設置し、オリンピックカードに記入しながら自由に挑戦し、下学年が実施する間、上学年は手伝いや応援をし、上学年が実施する間、下学年は見学や応援をしている。また、本読みカードに寝る時刻チェック欄を設けているほか、各種お便りで運動と食事・睡眠との関係やその大切さを家庭へ伝えている。</p> <p><取組の成果></p> <p>多くの児童が、全ての運動に挑戦しようとしたほか、期間終了後もその運動に取り組む姿が見られ、体力と共に意欲も育ったほか、下学年の児童は上学年に憧れと感謝の心を持ち、上学年の児童は自己有用感と思いやりの心をもつことができた。また、身体を動かすことに抵抗が無くなり、家庭や地域でも外遊びをする姿が増えてきたほか、「よく遊ぶ」ことが、「よく食べる」、「よく寝る」につながり、「遅刻」が軽減されてきた。</p>	

14 栗原市立 ^{たまさわ} 玉沢小学校	
取組名	ありがとう 玉沢小学校 このきずな永遠に
<p><取組の内容></p> <p>夏季休業中に「たまさわっこのなつやすみ」というプリントを配布し、児童の規則正しい生活の習慣付けを図っているほか、「目標朝会」で講話や指導を行い、集会の様子などを「ほけんだより」として配布し、保護者に啓発活動を行っている。また、全校での米作りや漢方牛料理の食育体験学習などを実施しているほか、業前活動の「スポーツタイム」や、ダンス教室、ホッケー教室の実施、校庭にラインを引いてコートを作り、ドッジボール遊びなどを行っている。</p> <p><取組の成果></p> <p>プリントの実践前に比べ、早めの就寝を心掛けるようになり、「寝る時刻が早くなった」という声が聞かれるようになったほか、「お米ができるまでこんな苦労があるんだ」などと、難しさやありがたさを感じながら活動できた。また、「スポーツタイム」や各種教室の実施、ドッジボール遊びなどにより、体力と能力の向上が見られるようになった。</p>	
15 南三陸町立 ^{いりや} 入谷小学校	
取組名	命とふるさとを大切にし、にこにこ はきはき てきばき とした子どもを育てよう
<p><取組の内容></p> <p>長期休暇後の1週間、「ルルブルチェックカード」を用いた取組を行っているほか、肥満傾向のある児童の保護者に、町の管理栄養士から食事に関する個別の栄養指導をしてもらっている。また、始業前の15分間、全校で主に縄跳びとかけっこを行う「元氣アップタイム」を毎日継続しているほか、業間や昼休み、放課後のスクールバスを待つまでの時間を利用して、教師と一緒に自由遊びに取り組んでいる。さらに、地域人材を学校に招き、干し柿づくり、入谷打囃子などを通して、自然や人との関わりについて学んでいる。</p> <p><取組の成果></p> <p>子どもたちだけでなく、家庭の生活習慣改善への兆しが見えたほか、子どもの肥満に対する保護者の意識が高まり、体重が増加することなく維持できるようになっている。また、朝の運動習慣が定着しているほか、特に「立ち幅跳び」において、目標値を上回るなどの改善が図られている。さらに、ふるさとの良さを知り、人や自然と関わることで思いやりの気持ちが育まれている。</p>	
16 南三陸町立 ^{なたり} 名足小学校	
取組名	夢と志をもって進んで学ぶ子どもを育むNDAS(んだす)プロジェクト Natari Dream and Ambition = Study
<p><取組の内容></p> <p>「家庭学習カード」に就寝時刻と起床時刻を記入する欄を設けて、家庭の協力を得ながら「早寝・早起き・朝ごはん」の意識付けを図っている。また、音楽に合わせて正しく歯みがきする「歯みがきタイム」のほか、毎年、3年生が東北大学の先生から歯みがきやおやつを取り方について指導を受けている。さらに、業間時間を30分間確保して外遊びを奨励し、縦割り班遊びを実施しているほか、地域の協力のもと、地引き網体験や海岸の清掃、もちつき大会を実施している。</p> <p><取組の成果></p> <p>「早寝早起きができています」児童の様子が見られるほか、う歯数の平均はここ数年横ばいであり、増加傾向は見られていない。また、進んで外で遊ぶ姿や、学年を越えて遊ぶ姿が多く見られているほか、自分たちでふるさとの環境を守ろうとする意識が高まり、自分たちの生活を支えている漁業にも興味関心を持つようになっている。</p>	

17 仙台市立^{ろくごう}六郷中学校

取組名 毎日を健康で生き生きと生活する生徒の育成 ー健康に対する意識と自己管理能力の向上から、よりよく生きる生徒を目指してー

<取組の内容>

保健委員会の生徒が「生活習慣チェック」記入の呼びかけと集計を行い、養護教諭が保護者懇談会で説明し、結果をまとめたお便りを発行している。また、献立の栄養面や地場産物の使用などについて、毎日お便りを発行し給食委員が紹介しているほか、地元食材を使用した給食を、六郷小学校、東六郷小学校と同日に実施している。さらに、体育祭実行委員が体育祭の競技内容を決め、全校で踊るダンスの選曲、振り付けアレンジ、指導までも行っているほか、生徒会中心のボランティア活動を行っている。

<取組の成果>

睡眠時間を7時間以上とする生徒の割合が、前年度と比較して約10%増加した。また、朝食の際、主食におかずと汁物を付けて摂取する生徒の割合が、前年度と比べ、全体の35%から39%に増加したほか、地元で収穫される食材の理解や、生産者への感謝の気持ちが育まれている。さらに、普段運動しない生徒も一緒に運動するなど、運動への関心が高まったほか、ボランティア活動は一般の生徒のほか、小学生や地域の方の参加もあり、生徒との交流が見られた。

18 気仙沼市立^{からくわ}唐桑中学校

取組名 心から人間と社会を愛し、創造力と実践力に富む生徒の育成をはかる

<取組の内容>

各教科・学級活動・委員会活動において、健康な食生活や歯磨き指導に取り組んでいるほか、ゲストティーチャーを迎えての授業や講話を行っている。また、生徒たちが「いってらっしゃい」と書いた看板を持って、朝、学校近くの県道に立ち、街へ通勤する車に向かって大きく手を振りながら挨拶をする「いってらっしゃい運動」の実施や、いじめを無くすためのビデオを制作し、全校へ紹介したほか、「障がいのある人との関わり」について、考えの討論や講話の聴講、福祉施設に出向いた交流学习を行っている。

<取組の成果>

生徒の自発的な健康維持意識につながったほか、学校歯科医による授業の結果、これまでの歯磨きが効果的な歯磨きに改善された。また、いってらっしゃい運動を通して、地域と生徒の心のつながりが育まれたほか、毎月のいじめ調査で、いじめを許さない風潮やいじめにつながりそうな懸案について、きちんと報告できる生徒が多く、不登校生は現在いない。さらに、生徒たちの様子から、障がいのある人に対する差別や偏見は見られていない。