

平成29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 涌谷町立ののだけ幼稚園

取組名 みんな元気 みんな笑顔 楽しいののだけ幼稚園

<取組の内容>

紙芝居や「ルルブル・エコチャレンジポスター」を活用し、ルルブルに取り組んでいるほか、園内の畑での栽培活動や家庭教育学級での親子クッキングなどを行っています。また、集会時に「ルルブルロックンロール♪」や「早寝・早起き・朝ごはん体操」などの体操を行っているとともに、マラソントイムの実施や各年齢に応じた「チャレンジカード」を活用し、固定遊具での遊びや異年齢交流でのゲーム遊びを行っています。あわせて、「つるしびな見学」などを通して地域との交流を図っています。

<取組の成果>

ルルブルの取組を通して、「寝ル」・「食ベル」・「遊ブ」の全てが大切であることを知り、幼児なりに自分の生活を意識できるようになり、家庭でも意識して規則正しい生活を送っています。また、栽培活動を通して、楽しさや収穫の喜びを味わうことができ、親子クッキングでは、食べることの楽しさを味わい、涌谷の郷土料理（おぼろ汁）にも関心をもつことができました。あわせて、マラソントイムの実施や「チャレンジカード」の活用が、運動や遊びへの意欲をもつきっかけとなり、友達と楽しく遊ぶ姿が見られています。

2 社会福祉法人富谷福祉会 アルシュ多賀城保育園

取組名 心身共に健康で、毎日楽しくすごせるように
～様々な経験、活動、人との関わりを大切にしよう～

<取組の内容>

一人一人に合わせた休息を実施しているほか、夏休み中、ルルブル・エコチャレンジに取り組んでいます。また、給食の工夫を図り、ビュッフェ形式の給食（4・5歳児）や季節の食材の活用、年齢に合った材料の切り方や盛り付けなどを行うとともに、野菜作りやクッキングなどの食育活動の体験、栄養士による手洗い指導や箸の持ち方の指導を行っています。あわせて、歌の会やもちつき会など地域の高齢者や周辺施設の利用者との交流を図るとともに、園庭やホールにおいて地域親子の交流の場を設けています。

<取組の成果>

ルルブル・エコチャレンジは、各家庭で夏休みの生活を振り返るきっかけとなり、特に睡眠時間に関して改善していきたいという意見が聞かれています。また、給食の工夫により、3～5歳児は自分の食べられる量が分かり、配膳ができるようになるとともに、季節の食材に興味をもって食べたり、様々な料理があることを知り、食べてみようとする子供が増えています。あわせて、地域の方との交流から、挨拶の習慣、人と関わることの喜び、楽しさを感じ、積極的に関わりをもつようになっています。

【保育所・幼稚園部門】

3 登米市立南方幼稚園

取組名 心も体もぐんぐん伸びる！南幼げんキッズ！

<取組の内容>

月1回、南方中学校区で「ノーマディアデー」を行っています。また、サツマイモ・ミニトマト・二十日大根などの野菜の栽培活動を実施しているほか、「親子で元気もっこり教室」を開催し、登米市の栄養士・保健師・食生活改善推進員の協力のもと、親子で野菜をおいしく食べる調理実習（ドレッシング作り）を行っています。あわせて、各年齢の発達段階に応じた、体を使った遊びの工夫（サーキット遊び、毎朝の体操、鬼ごっこなど）を行っているとともに、宮城県サッカー協会の協力のもと、「親子サッカー教室」を開催しています。

<取組の成果>

家族でメディアから離れる日を設けたことで、「親子や兄弟と一緒に遊んだり、普段より会話が増えた」などの感想が聞こえています。また、自分たちで野菜を育てたことで、苦手な野菜も一口でも食べてみようとするなど、食への関心が高まってきており、食べ物への感謝の気持ちも育ってきています。あわせて、日常の保育活動の中に体を使った遊びを取り入れていることで、進んで戸外に出て友達と誘い合って遊ぶようになり、体を動かして遊ぶことを喜ぶ幼児の姿が多く見られるようになっていきます。

4 栗原市高清水保育所

取組名 元気に育て かつらっこ

<取組の内容>

家庭環境や連絡ノートに記入している就寝・起床時刻などを踏まえ、必要に応じて午前睡をさせているほか、お腹を空かせて喜んで食べられるように、午前のおやつ提供時間の工夫や、体を動かして遊べるような活動を午前中に多く取り入れています。また、園児が育てている畑の野菜（ミニトマト、さつまいも）による食育活動の実施や、給食便り、食生活アンケートの配布、栄養士との面談の実施などを行っています。あわせて、月齢や季節に合わせた遊びの内容を検討するとともに、月齢に応じた環境構成と保育士の働きかけを工夫しています。

<取組の成果>

0歳児だけでなく、1・2歳児も10～20分程度午前睡をさせることで、その後の活動に意欲的に取り組む姿が見られています。また、食育活動では、これまで苦手としていた子供も自分からミニトマトを食べようとする姿が見られるようになり、栄養士から食育指導を受け、話を聞いたり実際に野菜にふれたりしたことで食への関心が高まっています。あわせて、同じ遊びでも、月齢や経験によって遊び方が違うことを考慮しながら声かけや手助けなど援助の仕方を工夫したことで、遊びの幅が広がり、いろいろな遊びに興味を示し、意欲的に遊ぶ姿が見られるようになっていきます。

【保育所・幼稚園部門】

5 涌谷町立さくらんぼこども園

取組名 「遊ぶ・食べる・伸びる」健やかなさくらんぼキッズの育成

<取組の内容>

家庭教育学級や園だよりなどを通し、保護者や子供たちに「ルルブル」の啓発を行うとともに、毎週月曜日の集会活動時にルルブル体操や「早寝・早起き・朝ごはん」のお約束をしたりして、挨拶・返事・靴並べなどの規範意識の育成の推進に努めています。また、季節ごとに野菜の栽培、収穫、クッキング活動を行うほか、月1回の食育集会の開催や、子供たち考案のカミカミ献立、3色食品群ランチオンマットの制作など食育活動を実施しています。あわせて、「かけっこタイム」（毎週火～金曜日）や学年ごとに運動遊びをする時間を継続的に設けることで体力の増進に努めています。

<取組の成果>

遊びや活動の中で運動・食育・保健が相互に関わり合い、子供の健やかな育ちにつながっていく道筋を明確にするための年間計画を作成し、実践を積み重ねてきたことで、継続的に年齢に合った活動を実施することができました。また、「かけっこタイム」や「ルルブル・エコチャレンジポスター」の活用など、体を動かす遊びを継続して行えるような保育を工夫し、食育集会や保健集会など定期的な実践とその後の発達段階に合わせた学年ごとの指導を行ったことで、自ら体を動かす子供や健康に必要な行動をとろうとする子供が増え、食への関心の高まりが見られました。

【小学校・中学校部門】

6 かみのやま 仙台市立上野山小学校

取組名 しっかり食べて、たっぷり遊び、ぐっすり眠る上小っ子

<取組の内容>

夏季休業中と冬季休業明けに、すくすくカードを使った「すくすく週間」を実施しているほか、保健だよりとは別に「すくすくだより」の発行（年3回）による啓発活動や、近隣小中学校5校で「メディア調査」を実施しています。また、太白給食センターの出前授業や食育推進のための「全校お弁当の日」（年2回）を実施しているとともに、仙台の雑煮についての講話やもちつき、のしもちづくりなどの親子体験活動を行っています。あわせて、遊ぶ機会を提供するため、自然体験学習林「楽元の森」の活用や放課後の校庭の自由開放、「上小版サスケ」の実施などを行っています。

<取組の成果>

「すくすく週間」の実施により、子供たちや保護者の早寝・早起きの意識の高まりが見られているとともに、「メディア調査」後、約束を設けた家庭が見られ、近隣校の様子が伝わることで小中連携の一助にもなっています。また、出前授業については、具体的、専門的な授業を展開することで、子供たちの興味・関心・意欲の喚起に大いに役立っています。あわせて、「楽元の森」の活用や校庭の自由開放、「上小版サスケ」の実施により、遊ぶ機会を多く提供でき、友達同士で外遊びをする姿が多く見られています。

【小学校・中学校部門】

7 石巻市立住吉小学校^{すみよし}

「すべての土台は生活習慣」：睡眠・食事・運動の基本的な生活習慣を身に付けた児童の育成
～家庭・地域と連携した健康づくりを通して～

<取組の内容>

「睡眠」・「食事（特に朝ごはん）」・「運動」に関する生活習慣アンケートを実施し、児童への指導や保護者への啓発を行っているほか、「健康生活チャレンジシート」を一週間継続して活用し、年10回実施しています。また、5つの小中学校PTAによる生活習慣に関する合同研修会の開催や「食育通信」の発行（毎月）、栄養指導、むし歯や歯肉炎予防等を行っています。あわせて、スポーツタイム（毎月1回業前）や持久走記録会（11月）、縄跳びカードを活用した体力づくり（冬季）を行っているほか、「あいさつ運動」や世代間交流として地域の老人クラブの方々と縦割り活動で花の植栽を行っています。

<取組の成果>

アンケート結果の経年変化を見ることで指導に生かされており、全体的に改善傾向にあるとともに、家庭との連携により、児童と保護者により良い生活習慣について意識させることにつながっています。また、「食育通信」の発行や専門家の栄養指導により、食に関する意識の高まりが見られ、栄養のバランスの大切さをより知ることができました。あわせて、むし歯保有者が年々減少傾向にあり、「宮城県健康な口腔と良い歯の学校」として宮城県歯科医師会から表彰されています。さらに、スポーツタイムなどの取組により、意図的に運動する機会を設けることによって、進んで外遊びや運動に取り組もうとする児童が増えてきています。

8 気仙沼市立大島小学校^{おおしま}

～心も体も健やかに～ しまっこ 55人の元気UP！

<取組の内容>

「早寝・早起き・朝ごはん」や「ゲーム1時間以内」などの目当てを親子で振り返る「しまっかがんばりカード（家庭学習カード）」の配布、肥満傾向児童を対象にした「すくすく（保健指導）」の実施、小中合同での「ノーメディアチャレンジウィーク」の設定などを行っています。また、地元の食材を豊富に取り入れた給食や完食を目指した「ぱくぱく運動」を実施しているほか、校内くぐりマラソン大会や海に親しむ集い（遊泳）、異学年での交流活動（縦割り遊び、縦割り清掃）を行っています。

<取組の成果>

「しまっかがんばりカード」の取組を継続し、夏休み生活アンケートを親子で一緒に生活を見直す機会とした結果、昨年と比べて早く就寝する児童の割合が増加し、ほとんどの児童が「朝食を毎日食べた」と回答しています。また、食育に関して、担任や栄養教諭による継続的な給食指導の効果は大きく、残食率が年々下がるとともに、日常的にも児童の会話に地元食材に関する話題が多く出ており、食に関する興味・関心の高さが見られます。あわせて、大島の自然環境を生かした取組により、児童の体力向上につながるとともに、異学年の交流を通して、思いやりの心や互いを慈しむ心が育っています。

【小学校・中学校部門】

さいかわ
9 白石市立斎川小学校

取組名 さいこうに いい笑顔あふれる かしこい わたしたち になろう

<取組の内容>

「生活チェック週間」や「生活習慣アンケート」を実施し、学校と家庭が連携して、早寝・早起きや、バランスの良い朝ごはんの摂取に取り組んでいます。また、「給食残食ゼロ運動」を行っているほか、「朝マラソン・縄跳び活動」を実施し、外遊びを奨励することにより、児童の丈夫な体づくりを目指しています。

<取組の成果>

取組を継続してきた結果、午後9時台の就寝・午前6時 30 分前の起床が増え、テレビ・ゲーム等の時間が2時間以内になってきました。また、朝ごはんが「主食」のみから、「主食+主菜+副菜」とバランス良い内容になってきているとともに、「給食残食ゼロ運動」の実施により、苦手な食材も一口食べるようになってきました。あわせて、体力・運動能力テストの結果、「立ち幅跳び」・「シャトルラン」で全国平均を上回る児童が増加しており、向上が見られています。

にしきおり
10 登米市立錦織小学校

にしきおり げんき ◎ にじゅうまる ~和(かかわり)と輪(バランス)

<取組の内容>

「けんこうきょうしつファイル」を活用し、肥満傾向の児童の体位測定を毎月行い、その結果を基に一人一人に目当てを立てさせるとともに、養護教諭や担任からの助言、家庭からの励ましで改善を図っています。また、第5学年を対象に「親子食育教室」を開催し、親子でのお弁当作りなどを通して、適切な食生活について指導しています。あわせて、縦割り活動を推進するため、毎週水曜日を「たてわりデー」とし、「たてわり清掃」、「たてわり遊び」等を行うほか、時程の工夫により放課後自由遊びの時間を1時間以上確保し、グラウンドゴルフなど、地域人材の活用を図りながら遊びの幅を広げ、充実を図っています。

<取組の成果>

個人に目当てを立てさせることにより食生活や運動習慣を見直そうとする意欲が高まりつつあり、肥満傾向から抜け出した児童も見られます。また、「たてわり遊び」や放課後自由遊び時間の中で、児童は外遊びの楽しさを実感し、ほとんどの子供が進んで体を動かすようになっているとともに、異年齢で遊ぶことにより、豊かな心を育てています。

【小学校・中学校部門】

11 栗原市立志波姫小学校

元気！志小っこ

<取組の内容>

生活リズムが乱れがちな夏休みに「健康生活カレンダー」を配布し、起床・就寝時間を自分で決めさせ、早寝・早起き・朝ごはん、歯磨きについて毎日振り返りを行いました。また、健康増進のため、毎年、栗原市南部給食センターが給食の残食調査をしており、調査結果を基にして、担任による毎日の給食指導と栄養教諭による給食時の教室訪問や毎月の栄養指導を行っています。あわせて、体力向上の一環として校庭にサッカーゴール、ドッジボールコート、キックベースボールコートを固定し、遊びの環境を整えるとともに、委員会活動として「あいさつ運動」やエコキャップ・プルタブ収集を行っています。

<取組の成果>

不規則な生活が原因と思われる体調不良者もなく、夏休み明けの学校生活にすぐに適応することができました。また、活動の継続により、給食の残食が減少しているとともに、給食時の教室訪問や栄養指導を行ったことにより、好き嫌いの改善が見られています。あわせて、好天の日の休み時間には、低学年は築山や遊具を中心に、中・高学年はそれぞれの使用割り当ての場所で全校児童が校庭で遊ぶ姿が見られているほか、「あいさつ運動」では、高学年の児童が率先して挨拶を行っているため、低学年から高学年まで気持ちの良い挨拶が行われています。

12 栗原市立若柳小学校

若柳小学校「ルルブル」運動

<取組の内容>

生活・保健目標を指導する「目標朝会」の開催や「校内放送」を活用した指導を行っているとともに、長期休業中の「生活チェックカード」の活用や「保健だより」の発行などにより、保護者への啓発活動を実施しています。また、小・中・高連携による「志教育」の一環として、1・2学年が迫桜高校との交流（サツマイモの収穫作業）を行っているほか、3学年は地元のレンコン農家見学を行っています。あわせて、栗原市消防本部の協力のもと、学年PTA行事で「命の授業」を行っているとともに、縦割り班ごとに遊びの場を設定し、「遊ベランド」として全校で遊ぶ行事を行っています。

<取組の成果>

「目標朝会」や「校内放送」については、児童が主体的に活動に取り組んでおり、健康への意識が高まり、知識の定着につながっていると同時に、「生活チェックカード」の取組では、自分自身を振り返る姿が見られ、児童・保護者ともに家庭での生活サイクルについて以前よりも意識するようになっていました。また、迫桜高校や地元農家との交流により、食えることや食べ物の大切さ、食べ物と栄養についての知識が少しずつ身に付いてきました。あわせて、「遊ベランド」の取組を通して、運動することの楽しさを味わうとともに、人との関わりやコミュニケーションにおいて積極性が見られるようになっていました。

【小学校・中学校部門】

13 東松島市立赤井南小学校 あかいみなみ

取組名 みらいにむかい なんでもチャレンジ みなみっ子

<取組の内容>

「ほけんだより」や「すこやかカレンダー」の配布、「ルルブル・エコチャレンジシート」の活用などにより、家庭との連携を図りながら、望ましい生活習慣づくりに取り組んでいます。また、食育の推進に向けて、校内掲示の充実を図るとともに、バランス良く適量を食べようとする態度を育成するため、給食の残食の傾向を分析し、継続的に児童への働きかけを行っています。あわせて、東松島市の取組である「心あったかイートころ運動」として、「挨拶」、「清掃」、「ごみ拾い」に取り組むとともに、中学生と合同の挨拶運動や、縦割り班の編制による異学年で遊ぶ時間の設定、「クラスタイム」の設定などを行っています。

<取組の成果>

「すこやかカレンダー」に保護者からのコメント欄を設けるなど、保護者との連携により、児童が意欲的に取り組むことができおり、起床・就寝時刻に改善が見られ、朝食の摂取割合も高くなってきています。また、食への関心を高めるために昇降口周辺に設けた掲示スペースでは、多くの児童が足を止めて掲示物に見入っており、給食の残食率もやや減少傾向にあります。あわせて、東松島市全体の取組「心あったかイートころ運動」等における「挨拶」を大切にする取組は、児童同士の温かい雰囲気醸成につながりました。縦割り活動や「クラスタイム」は、遊びを通じた異学年交流や学級づくりの活動として、集団遊びを楽しむとともに人との関わり方を身に付ける良い機会となっています。

14 大崎市立西古川小学校 にしふるかわ

どの子も主役 ルルブルで輝く 西古川っ子

<取組の内容>

「家庭学習の手引き」に就寝・起床時刻を記入させ、自分の生活について親子で振り返る機会を設け、目標とした時刻の就寝・起床ができるように働きかけています。また、給食時の全校放送や食生活アンケートの実施、栄養士による全学級での栄養指導のほか、給食だよりの発行や食育講演会、給食試食会を行い、望ましい食習慣及び食生活の定着を図るよう啓発しています。あわせて、「外で遊ぼう運動」の活動として、大崎市で実施している「おおさき学校メグリニック」カードを活用し、年間を通して様々な遊びや運動（遊具、鬼遊び、ボール遊び、縄跳び、そり遊び等）を行っています。

<取組の成果>

「早寝・早起き・朝ごはん」や「ルルブル」という言葉が身近なものになり、生活習慣やゲームの時間などを意識するとともに、自分の生活習慣を見直し、改善する児童が増えました。また、栄養に関する指導や給食時の放送等による呼びかけにより、生産者や給食を作ってくくださる方に対する感謝の気持ちが育っており、給食の残食量の減少につながっています。あわせて、「外で遊ぼう運動」の活動により、運動に親しむ児童が増え、体力運動能力テストでは、ほとんどの種目で平均値が向上するとともに、児童が主体となった遊ぶ活動を通して、異学年のつながりが強まり、互いの自己有用感の高まりにつながっています。

【小学校・中学校部門】

15 松島町立^{まつしまだいご}松島第五小学校

- ・お弁当の日～Happy Lunch Time～（H L T）
- ・生活リズムチェック（ルルブルエコチャレンジ・ハピネス貯金）等

<取組の内容>

夏季休業中、「キッズチャレンジ」（1年生）、「ルルブル・エコチャレンジ」（2年生）、「ハピネス貯金」（3～6年生）を実施し、生活リズムチェックを行いました。また、年3回、挑戦するコースを5つの中から選んで児童が作る「手作りお弁当の日」（H L T）を設定しているほか、学校で育てた食材（里芋等）等を使い、地域の方々やP T Aの協力を得ながら、たてわり駅伝大会時に芋煮会を開催しました。あわせて、児童委員会による「あいさつ運動」（毎週水曜日）や「全校業間マラソン」（火・木曜日）、「綱引き・なわとびがんばりカード」を実施しています。

<取組の成果>

夏季休業中の生活リズムが崩れやすい時季に「生活リズムチェック」を実施することで、2学期をスムーズにスタートすることができています。また、「手作りお弁当の日」では、全て自分で作る「パーフェクトコース」に挑戦する児童が増加し、親子で食への関心を高めることができるとともに、芋煮会の開催は、地域の方々と交流を深める良い機会となっています。あわせて、「あいさつ運動」を通して、自分から進んで気持ちの良い挨拶をしようとする児童が増えているほか、「全校業間マラソン」等では、年間校庭500周以上を目標としている中、9月末時点でマラソンカード2枚（校庭400周）を終えた児童が4割おり、意欲的に取り組む姿勢が見られ、体力・運動能力の向上につながっています。

16 美里町立^{ふどうどう}不動堂小学校

「食う」「寝る」「遊ぶ」でヘルシー！不小っ子

<取組の内容>

睡眠時間、朝ごはんの有無、ゲームの時間等について、年6回、各回5日間にわたって「学習・生活習慣調査」を実施しています。また、日々の給食指導、給食だよりや保健だより、体育（保健）、家庭科、学級活動等での指導を通して、食の大切さを指導しています。あわせて、学年の枠を越えた縦割り遊びの定期的な実施、ランニングや縄跳びなどの運動をする業前運動（毎週金曜日）、ドッジボールやサッカー等の外遊びの奨励など日常的に体を動かすようにしているほか、昔遊びを通じたお年寄りとの世代間交流を行っています。

<取組の成果>

「学習・生活習慣調査」の実施により、生活習慣について親子で考える時間となっているとともに、休養の大切さを理解し、ほとんどの児童が8時間以上の睡眠をとることができており、ノーテレビ・ノーゲームデーの実施割合も増えてきています。また、学校と家庭が連携することで、食に対する基本的な認識を高めるようにしており、給食だよりや保健だより、体育（保健）、家庭科での指導等を通して、食の大切さを啓発することができました。あわせて、運動を好む児童が増え、休み時間は外で元気に遊ぶ姿が多く見られるようになっているほか、お年寄りとの世代間交流により、昔遊びを楽しんでいる児童の姿が見られます。

【小学校・中学校部門】

17 白石市立白川中学校

取組名

- ・「自分で作る弁当の日」
- ・朝マラソンとマラソン記録会

<取組の内容>

年4回、「自分で作る弁当の日」を設けているほか、栄養教諭による食に関する指導や給食に関する情報の掲載（学校廊下）、食育だよりの発行などを通して、食育を推進しています。また、持久力など体力の向上を図るとともに、最後までがんばり通す忍耐力を養うため、毎日の「朝マラソン」と、月1回の「マラソン記録会」を実施しています。

<取組の成果>

「自分で作る弁当の日」は、お弁当を作るために早寝・早起きをするなど、生活習慣を改善するきっかけとなったほか、弁当作りを通して、家族とのコミュニケーションをとる生徒や、弁当作りの大変さを実感し、作ってくれた人への感謝の気持ちをもつようになった生徒が増えています。また、食育に関する取組を通して、栄養に関する基礎知識などについて学び、興味・関心を高めることができたほか、生徒だけでなく、家庭への食の啓発につなげることができています。あわせて、「朝マラソン」及び「マラソン記録会」の取組では、肥満傾向だった生徒が毎朝走ることにより改善が見られたほか、切磋琢磨する雰囲気生まれ、記録や順位の目標に向かって挑戦しようとする生徒が増えています。