

# ルルブル通信

第60号

令和6年12月3日発行

## ルルブル・エコチャレンジを実践しました！

ルルブルを家庭で楽しく実践できるように制作した「ルルブル・エコチャレンジポスター・シール」を、県内の幼稚園、保育所、小学校等に配布しました！

ルルブル・エコチャレンジとは、夏休み期間を中心に家族と一緒にルルブルを実践し、「寝ル」「食ベル」「遊ブ」ができれば「ルルブル・エコチャレンジポスター」にシールを貼っていく取組です。

今年度はルルブル・エコチャレンジを実践してくれた22,726人の皆さんに「ルルブル認定証」をお届けしました。実践してくれた皆さん、ありがとうございました！

ルルブルの実践は、夜に使う照明・テレビの使用時間や食品ロスを減らせるなど、結果的にエコにもつながります。

このチャレンジをきっかけに日頃の生活を見直し、早寝早起き朝ごはんや外遊びを、毎日の習慣にしていきたいと思います。



## みやぎっ子ルルブルフォーラム開催！

子供たちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい毎日の生活リズムや外遊びが大切です。また、子供の生活習慣は、家庭だけではなく社会環境の変化などに大きく影響を受けるため、大人自身の生活習慣を見直すことが大事です。

この機会に親子で「ルルブル」について考えてみませんか？子供も大人も楽しめるフォーラムの詳細は宮城県ホームページを御確認ください！

日時：令和7年1月18日（土）  
13:30～16:00

会場：せんだいメディアテーク  
1階 オープンスクエア

表彰式

基調講演

川島隆太教授

ルルブル

ステージショー

ワークショップ



## ルルブルロックンロール♪を踊ろう！

ルルブルって何？

ルルブルの内容が  
覚えられない！



アニメむすび丸  
©宮城県・旭プロダクション

もう大丈夫！

「ルルブルロックンロール♪」を歌って踊れば、自然とルルブルが覚えられるかも！？

覚えやすいメロディで楽しく踊れる振付になっているので、みんなで踊って「遊ブ」を実践してみよう！！

「ルルブルロックンロール♪」は宮城県のホームページとYouTubeに載っているよ♪

「ルルブルロックンロール」で検索してみてね！

宮城県 ルルブルウェブサイト



詳細は「ルルブルウェブサイト」で！

<https://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>



担当：宮城県教育庁義務教育課幼児教育推進班

TEL：022-211-3615

Email：kyoikuy@pref.miyagi.lg.jp