

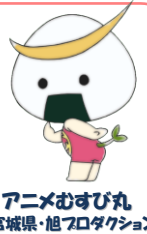
第13号

発行日 平成25年3月26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)

TEL(022)211-3616

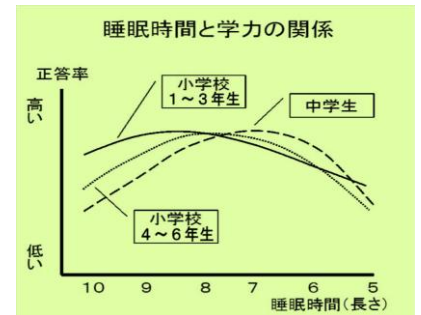


# ルルブル通信

ルルブルの「しっかり寝ル」には、健康な体をつくるだけでなく、学習の定着にも大きく影響してくることを皆さんご存じでしょうか？ 今号では「睡眠と学力」の関係をご紹介します。

## ～脳は寝ている間に復習します！～

- 人は睡眠中、「深い眠り」と「浅い眠り」を繰り返します。脳内では、この浅い眠りの間に、日中勉強したことや経験したことをしっかりと記憶として残します。
- そのため、夜ふかしして睡眠時間が短くなると、体が丈夫に成長しないだけでなく、浅い眠りの回数が減り、記憶を脳に書き込む時間が短くなるため、学習したことを覚えにくくなってしまいます。
- 実際に、睡眠時間と学力の関係(右グラフ)を見てみると、**小学校1～3年生で8～9時間、小学校4～6年生で7.5～8.5時間、中学生で7～8時間程度の睡眠時間をとっている子どもは、正答率が高い傾向にあることが分かっています。**
- このように、睡眠時間を削って夜遅くまで勉強しても学力には結びつきません。健康のためだけでなく、確かな学習の定着のためにも、子どもにはしっかりと十分な睡眠をとらせましょう！



## 川島教授から一言!!

子どもと「夜は何時に寝る」というルールを決めてそれを実行させましょう。そうすることで、夜ふかしをしたときよりも、子どもは起きている時間を無駄なく使うことができるようになり、様々な能力や学力の向上につながります。

## 取り組んでいます！ルルブル！ ～食育NPO「おむすび」～

今回は、ルルブル推進会議の会員で、食の大切さや楽しさを伝える活動を行っている食育NPO「おむすび」様をご紹介します。

若い親や子どもたちへ、食べることの楽しさや大切さを伝えたい。食育NPO「おむすび」は、そんな食への熱い思いとこだわりを持った仲間4人が集まって、平成19年7月に活動を始めた団体です。私たちは「つくる人(生産者)と食べる人(消費者)をつなぐ」をコンセプトに親子が楽しみながら食の大切さを学び、食を通じた豊かな人間性やより良い家族関係を築いてもらえるよう、様々な食育活動を行っています。

お魚よりお肉が好きで、給食もお魚の食べ残しが多いと聞きます。日本人の食生活がこの50年で大きく変わり、肉や油脂を食べることが多くなり、魚離れがどんどん進んでいます。

料理教室を通して、子どもたちの関心が広がり、もっと好きになるといいな。また、お魚がどのように獲られ、加工、流通、販売され、食卓に届くのかを知ってほしい。そんな思いをこめて、親子を対象にした「お魚がきって好きになる

料理教室」を、年4回(春・夏・秋・冬)開催しています。旬の魚料理をプロ(株式会社仙台海産:ルルブル推進会議会員)に習い、お店の魚売り場探検(みやぎ生協セラビ幸町店)も行っています。参加した親子のアンケートからは「魚が大好きになりました。いっぱい食べたいです。」「子どもが普段食べない魚料理を残さず食べていたので驚きました。」などの感想が寄せられ、お魚を好きになる子どもが少しずつ増えていることを実感しています。

お米を中心に大豆製品、魚、肉、野菜をバランスよく食べて、元気に育てみやぎっ子!



お魚がきって好きになる料理教室



食育NPO「おむすび」のメンバー

## 食育NPO「おむすび」代表 清水 智子 様からのコメント

東日本大震災を体験し、ますます「食こそいのち」の思いは強くなりました。「食育の基盤は、家庭の食事作りから」。健やかに生活するためには、誰もが実際に調理できることが大切です。いろんな企画を通して、親子でできる食の体験を提案していきたいと思います。「食」は生きる力を育み、健やかな心と体を作ります。食育NPO「おむすび」の企画に是非参加してみてください。

※ 食育NPO「おむすび」の活動の様子はブログでも紹介されています。おむすびちゃんとおむすぶくんからこんにちは で検索



マスコットキャラクター「おむすびちゃん」

## 平成24年度みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介① (全6回)

今年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として12の団体が表彰されました。今号より受賞された団体の主な活動内容や成果をご紹介します。

今回は「大崎市三本木子育て支援総合施設ひまわり園」と「登米私立米山東幼稚園」です。

### 大崎市三本木子育て支援総合施設ひまわり園

元気いっぱい、夢いっぱい、瞳かがやく“みやぎっ子”

～遊びや自然・人とのかかわりを通して、豊かな心を育む～

#### 取組の内容

- 保護者や職員の意識を高めるためのルルブルに関する講演会の開催
- 農作物などの栽培、収穫、調理、会食といった流れのある食育活動の実施
- 園児たちがバランスのよい給食の献立を考える活動（ぼくたちわたしたちのお誕生日メニュー）の実施
- 自発的な運動を引き出すための「パワフルマンカード」の活用
- ダンベル体操やリズム遊び、スポーツ教室をはじめとした体育指導



ダンベル体操

#### 取組の成果

- 保護者へのアンケート調査結果をみると、早い時間に就寝する園児の割合が約90%に達している
- 園児の実態調査の結果をみると、給食の残食率が徐々に減少してきており、食事を楽しむ園児が増えてきている。
- 立ち幅跳びの記録で全国平均を超えるなど、体力・運動能力の向上が図られている。

#### 受賞のコメント・今後の抱負

○この度、受賞出来たこと職員一同大変感謝しております。園では“ルルブル”が心身のよりよい成長に不可欠であり、“学ぶ土台づくり”にも通じることが多く、園児にとってとても大切なことと考えています。また、園と家庭が一緒に取り組むべきと思い行ってきたことが、様々な成果に繋がっており、改めて“ルルブル”の重要性を再認識致しました。今後も園と保護者、地域で力を合わせ“ルルブル”に取り組み、子供達のよりよい成長に繋げていければと考えています。

### 登米市立米山東幼稚園

～心身ともに健やかな幼児の育成をめざして～

#### 取組の内容

- 年間計画に基づくルルブルの「寝る・食べる・遊ぶ」の推進
- 園だよりや家庭訪問・個人面談などを通じた保護者への啓発
- 米山高校の高校生との交流活動（イチゴの収穫体験、花植え体験、カレーづくり等）
- 米山西幼稚園や米山東小学校の園児・児童との交流活動（ドッチボール大会、リレー等）
- 幼児向けサッカーの推進



高校生との花植え体験

#### 取組の成果

- 保護者から、子どもが存分に体を動かすことで、早めに就寝するようになってきたという声が聞こえるようになった。
- 野菜の栽培体験などを通じて、食に関する興味を持つようになり、給食でも好き嫌いなく食べる子どもが増えてきた。
- 高校生との交流を通じて、自分より年下の子に対するいたわりの気持ちが育まれてきた。

#### 受賞のコメント・今後の抱負

○食べることは生きること、生きることは食べること、よく食べ、よく遊び、よく眠って、健やかな子どもが育っていくことを願った取り組みに明るいニュースが飛び込んでうれしく思っています。ありがとうございました。健やかな心をもった、地域を支える子どもを育てていきたいと思えます。

- みやぎっ子ルルブル推進会議では、会議の趣旨にご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掲載の会議規約をご確認の上、[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、下記までご連絡ください。



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）

TEL：(022)211-3616 Email：[kyoikupp@pref.miyagi.jp](mailto:kyoikupp@pref.miyagi.jp)

URL：<http://www.pref.miyagi.jp/site/ruruburu/>