

第25号

発行日 平成27年9月14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



アニメむすびれ  
©宮城県・旭プロダクション

# ルルブル通信

## 「きちんと食ベル」 ～朝ごはんの大切さ～

朝食を抜いてしまうと、朝はぼーっとしてしまいがち…。これは、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足するからです。ブドウ糖は体全体のエネルギー源でもあり、不足すると体が温まらず、活発な活動ができません。実際に、「朝食を食べる習慣のある子どもほど、テストの正答率が高い」傾向があります。

また、おかずの種類がたくさんある朝食で、脳もたくさん働く子どもが育ちます。おなかいっぱい食べることも、**主食・主菜・副菜をバランスよく**とることが大切です。



最後に、家族揃っての朝ごはんは、子どもの「やる気」も育てます。テレビを消して、**家族一緒に団らんしながら食事**をとりましょう。



## ルルブル親子スポーツフェスタを開催します

ルルブルの「遊ブ」を実践する、親子で体を動かすイベントを開催します。

思い切り体を動かしたら、きちんと食べてしっかり寝て、規則正しい生活リズムづくりのきっかけとしましょう！

◆日時 平成27年10月12日(月・体育の日)

10:00～15:00(開場9:45)

◆場所 宮城県総合運動公園

・ひとめぼれスタジアム宮城 ・セキスイハイムスーパーアリーナ(サブアリーナ) ※上ぐつをご持参下さい。

◆内容 ・フットサル教室・野球教室・親子バスケット教室・チアダンス教室・ニュースポーツ体験  
・かけっこ教室・ルルブルロックンロールダンスステージ・ヨガ・運脳体操・50m走  
・体力測定 など(ゲストと一緒に走ったり踊ったりするコーナーもあります。)

◆参加費 無料(事前申込みが必要です)

◆申込み 郵便ハガキ又はホームページから。

詳しくは、教育企画室のホームページか、  
「<http://ruruburu.jp>」(9月19日から)をご覧ください。

◆ゲスト ・千葉真子さん・杉山優奈さん・空閑琴美さん  
(写真: 向かって左から)



## 小学生ルルブルポスターコンクール&ルルブル挑戦事業について

- 平成27年度の小学生ルルブルポスターコンクールには、50校から212件の応募がありました。入賞者の発表は10月下旬を予定しています。
- ルルブル挑戦事業に取り組んだ人数の報告が、各幼稚園・保育所・小学校等から続々と届いています。報告期限は9月18日(金)までです。なお、ルルブルカードは10月中旬に送付予定です。

## 新会員紹介

みやぎっ子ルブル推進会議の趣旨にご賛同いただき、平成26年度に新たに会員になられた企業・団体をご紹介します。

◆ 平成26年8月1日から平成27年3月31日までの登録会員



企業・団体名(登録順・敬称略)		
■ 仙台農業協同組合	■ 株式会社仙台放送 L・E・Dソリューションズ	
■ 株式会社日新	■ 東光電気工事株式会社 東北支社	
■ 株式会社大崎タイムス社	■ 有限会社中新田建設	■ 株式会社高野
■ 東北アシダ音響株式会社	■ アイセイ運輸株式会社	■ 株式会社一ノ蔵
■ 我妻建設株式会社	■ 株式会社庄子運送	
■ 有限会社サンライフコミュニティー	■ 株式会社フォーレスト	
■ フジテクノシステム株式会社	■ 株式会社タカハシ住建	
■ 株式会社エステーファイブ	■ 東北東映ビデオ販売株式会社	
■ 株式会社旅館かつらや	■ 株式会社工藤鉄筋工業	
■ 株式会社佐藤商会	■ 株式会社宮城県学校用品協会	
■ 株式会社モハンククリーニング	■ JA みどりの	
■ 株式会社ウエルシスパートナーズ	■ お茶の井ヶ田株式会社	
■ ラコリス株式会社	■ 株式会社ダイマル	■ 株式会社白高商事
■ 遠山青葉印刷株式会社	■ 株式会社堀内建設	■ 株式会社農協印刷センター
■ 株式会社仁田工務店	■ 株式会社アイ・ケー・エス	■ 医療法人社団赤石会
■ 株式会社斎藤工務店	■ 株式会社ホットハウス	■ 新栄観光バス株式会社
■ 仙台往診クリニック	■ 有限会社セイワ	
■ タカラ米穀株式会社	■ 株式会社システムロード	
■ 株式会社石巻日日新聞社	■ 東北バस्तスタディ株式会社 (あすなろ学院)	
■ 公益財団法人宮城県対がん協会	■ 株式会社ささ圭	
■ 株式会社藤山工務店	■ 株式会社関・空間設計	■ 仙台オート輸送株式会社
■ 株式会社バイタルケア	■ 株式会社スイコー	■ 鈴木工業株式会社
■ 株式会社仙台配送	■ 株式会社浦島	■ 株式会社スイシン
■ 仙台バス株式会社	■ 株式会社ミヤックス	■ 医療法人五十嵐小児科
■ 株式会社復建技術コンサルタント	■ 株式会社藤崎	
■ 特定非営利活動法人 自閉症ピアリンクセンターここねっと	■ 株式会社オールスパイス (レストラン HACHI 名取本店)	
■ 株式会社ビルキャスト	■ 学校法人仙臺学園 仙台国際美容専門学校	
■ 熊谷燃料住設株式会社	■ 株式会社櫻井建設	
■ 株式会社石巻青果	■ 株式会社金魂	
■ 学校法人勝山学園 宮城調理製菓専門学校	■ 株式会社東建工営	
■ 宮城県土地改良事業団体連合会	■ 松月産業株式会社	
■ 学校法人曾根学園 仙台幼児保育専門学校	■ 株式会社東日本朝日広告社	
■ 仙台ヨーコー株式会社	■ 気仙沼ほてい株式会社	■ 湊水産株式会社
■ ニイヌマ株式会社	■ TDF 株式会社	■ 有限会社フタバタクシー



次のページに続きます。

企業・団体名(登録順・敬称略)		
■ 東特エステートサービス株式会社	■ 大興水産株式会社	
■ 株式会社山形屋商店	■ 共進電機工業株式会社	
■ 児童養護施設仙台天使園	■ 株式会社村田工務所	
■ 公益財団法人仙台観光コンベンション協会	■ 株式会社宮城県農協情報センター	
■ 株式会社森のめぐみ工房	■ 社会福祉法人ことぶき会 ケアハウスはまなすの里	
■ 丸か建設株式会社	■ 株式会社鈴木地所	■ 株式会社仙台リビング新聞社
■ 黒川森林組合	■ 宮城マリンサービス株式会社	■ 株式会社千葉園芸
■ 株式会社佐々木印刷所	■ 株式会社一條(森の芽ぶきたまご舎)	
■ 株式会社 Stand Field	■ 有限会社レック	
■ 株式会社エヌ・エスクラフト	■ 有限会社モックプランニング	
■ 株式会社バックステージ	■ はたけなか製麺株式会社	■ 有限会社ハウスキープ
■ 株式会社ノースロードSP	■ 有限会社たんがら森	■ 株式会社たびのレシピ
■ 株式会社タップ	■ 有限会社さとう音楽事務所	
■ キヤノンマーケティングジャパン株式会社	■ 有限会社エフコレクション	
■ 株式会社コムズフロー	■ ウィル英語スクール	
■ 株式会社アド・メディア	■ アールズ株式会社	
■ 特定非営利活動法人冒険あそび場 -せんだい・みやぎネットワーク	■ 特定非営利活動法人 SCR	
■ 株式会社アイティプロジェクト	■ 株式会社マザーズえりあサービス	
■ 日本郵便株式会社東北支社	■ 出光リテール販売株式会社東北カンパニー	
■ 株式会社ゆうちょ銀行東北エリア本部	■ 株式会社かんぼ生命保険東北エリア本部	
登録企業・団体数 合計258 (平成27年3月31日時点)		

平成26年度は、多くの皆様からご登録をいただきました。  
社会全体でルルブルを推進していくために、それぞれの立場でできることを考え、実践してまいりましょう！  
次号は、平成27年度にご登録いただいた皆様をご紹介します。



アニメむすび丸  
©宮城県・旭フロンティア

## ルルブル企業セミナーを開催します！

ルルブルを社会全体で取り組んでいくために、企業や団体の方向けに、ワーク・ライフ・バランスの視点から構成したセミナーを開催します。

ルルブルとワーク・ライフ・バランスについて東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授(写真・左)から解説いただくほか、内閣府少子化危機突破タスクフォース政策推進チームリーダーの渥美由喜氏(写真・右)の講演、企業2社からの実践事例紹介などを予定しています。たくさんのお申し込みをお待ちしています。



- ◆日 時 平成27年12月1日(火) 15:00~17:00(開場 14:30)
- ◆場 所 エルパーク仙台 セミナーホール1, 2
- ◆対 象 企業等の経営者, 総務・人事担当者, その他ご関心のある方
- ◆参加費 無料(事前申込みが必要です)
- ◆その他 詳しい内容やお申し込み方法は、教育企画室のホームページか、「[ruruburu2015.info](http://ruruburu2015.info)」をご覧ください。

## 平成26年度 みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体 取組紹介③ (全8回)

昨年度、みやぎっ子ルルブル推進優良活動団体として25団体が表彰されました。今回も前回に引き続き、仙台市内の小学校3校をご紹介します。



### 仙台市立岩切小学校

～ 「明るく元気な子ども」の育成の取組 ～

#### 取組の内容

すくすくシート(年2回・長期休業明けの1週間)による生活習慣調査を実施するほか、JAなどの各関係団体からの協力や地域と連携し、給食へ地場産物を活用したり、給食委員会の児童による～お残しは許しまへんデー週間～の取組を行いました。

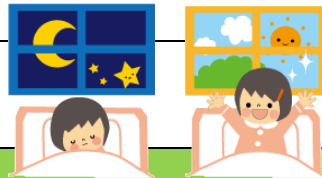
また、「立ち幅跳び挑戦コーナー」などを時期毎に体育館に設置するほか、体育朝会、持久走「RUNRUNタイム」などを実施しています。



#### 取組の成果

就寝時刻や朝食の内容について改善が見られたほか、給食委員会の児童による取組により残食量が減りました。

また、日常的に運動等のコーナーが設置されていることで、校庭が使えないときでも児童が自分のペースで体育に取り組めるほか、冬期間は室内にこもりがちな児童も、「RUNRUNタイム」を通じて楽しくコミュニケーションを取りながら走ることができています。



### 仙台市立上杉山通小学校

～ 心豊かにたくましい若葉っ子 ～

#### 取組の内容

「すくすくシート」を活用するほか、発育測定時の保健指導で「睡眠」の大切さについて指導を行っています。

また、給食の残食の多い低学年では「ペロリ賞」等で励ますほか、給食委員会を中心に啓発ビデオや残食調べ等を行い、校内放送等で呼びかけています。さらに、1,000人近い児童が在籍し、校庭にプレハブ校舎が建つなど運動スペースが限られているため、校舎内外の整備を行うとともに近隣公園の活用を図りました。

また、筑波大学考案のSPARTSを参考に自校で作成した「ジョイフル体操」「ハピネス体操」を実施しています。

#### 取組の成果

「すくすくシート」などの活用により、まずは意識付けを図る点でよい成果が見られたほか、家庭では食べていない食材等へ興味を持ち、完食へ向けて努力する子どもが増えています。

また、様々な体操を朝の時間に取り入れたことで運動に取り組む機会が増え、学習に臨む姿勢にも変化が見られました。

### 仙台市立榴岡小学校

～ 「からだづくり」榴岡小トライアングル ～

#### 取組の内容

「ぐっすり寝る(そして早起き)」「しっかり食べる(特に朝ごはん)」「たっぶり運動する(あらゆる機会)」について、お便りを発行するほか、トライアングルチェックシートにより、児童と家族が一緒になって、その実践とチェックを年2回実施しています。

また、体育委員会が中心となり、みんなでチャレンジタイムと称し、ラジオ体操や短なわなどの運動に親しむ時間を設定しました。さらに、一輪車や竹馬遊びなどを放送で呼びかけ、運動意欲を高める取組を実践しました。

#### 取組の成果

家族と一緒に早寝や食事、日常的な運動の実践に取り組む家族が増え、規則正しい生活習慣が定着し、体が丈夫になったという声が聞かれるようになりました。

また、外で元気に遊ぶ児童が増え、体力・運動能力調査においても徐々に伸びが見られています。



- 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/>