



口田っ子だより

 学校
HP


広島市立口田小学校

今年度も残り2か月です！

年が明け、1か月がたちました。冬休み明けは、年末年始の催しや家族の行事もあり、体調や生活リズムを崩してしまった子ども、徐々にリズムを整え、新年の目標と次の学年に向けて、やる気に満ちた様子で行事や学習に取り組んでいました。

さて、6年生は口田小学校での生活が40日を切りました。6年生は中学校へ向けて、他の学年は次の学年まで残り2か月、学習のまとめと学年での締めくくりをしっかりと行っていきたいと思います。

引き続き、本校教育活動への、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

1月16日「めざせ！野菜づくり名人」

2年生を対象に、地域に住んでおられる竹内様ご夫妻に野菜づくりについて教えていただいています。夏野菜の植え付けから始まり、サツマイモ、そして玉ねぎと、育て方や植え付け方を学び、大切に育てています。今回植えた玉ねぎは、来年度の2年生に紹介し、野菜づくりに興味をもって欲しいという願いを込めて育てます。野菜づくり名人に近付こうと頑張っている2年生に期待しています。



1月23日「MLB教育」



5年生を対象に、MLB (Making Life Better) 教育を行いました。本校に勤務しているスクールカウンセラーの菅先生に、こころが苦しい時の対処法やアンガーマネジメントについて教えてもらいました。困ったときに信頼できる人に助けを求めることや日常的に起こる小さな困難を乗り越える力を育むことを目指して取り組んでいます。学んだことを、これからの生活に生かしていきたいと、多くの子どもたちが話していました。

2月の授業参観・懇談会について

2月の4・7・19日に授業参観と懇談会を予定しています。1年間のお子様の成長を参観いただき、しっかりと褒めていただけたらと思います。また、授業参観後は懇談会を予定しております。下校時刻が普段と変わる学年がありますので、下校時刻を確認しておいてください。なお、6年生は19日(水)の参観懇談会後に口田中学校の制服採寸が家庭科室(男子)と図書室(女子)で行われます。基準服申込書に必要事項をご記入の上、お越しください。

今年度最後の授業参観及び懇談会です。たくさんの保護者の皆様のご参加をお待ちしております。

2月の行事予定

日	曜	行事	2月下校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土							
2	日	安佐北消防団表彰式(3年生)						
3	月	安全点検 きずな遊び～5日	14:40		15:30			
4	火	参観懇談(中) スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30	14:40		15:30	
5	水	諸費引落① 5年出前授業(金融教育)	14:40		15:30			
6	木	ぴよんぴよんタイム(1・3・5年) 6年MLB教育 クラブ⑤	13:20			14:15		
7	金	ぴよんぴよんタイム(2・4・6年) 参観懇談(低・にじ) 全学年5校時14:40下校	14:40					
8	土							
9	日							
10	月		14:40		15:30			
11	火	建国記念の日						
12	水	6年英語科ALT授業 スクールカウンセラー勤務日(午前)	14:40		15:30			
13	木	児童朝会(クラブ発表) 全学年4校時13:20下校	13:20					
14	金	口田中入学説明会(保護者のみ)	14:40			15:30		
15	土							
16	日							
17	月	諸費引落日②	14:40		15:30			
18	火	スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
19	水	参観懇談(高) 6年口田中学校基準服等販売 15:15～16:15	14:40		15:30		14:40	
20	木	体育朝会 全学年4校時13:20下校	13:20					
21	金		14:40			15:30		
22	土							
23	日	天皇誕生日						
24	月	振替休日						
25	火	6年生を送る会(5・6校時) スクールカウンセラー勤務日(午前)	15:30					
26	水		14:40		15:30			
27	木	全学年4校時13:20下校	13:20					
28	金		14:40			15:30		
3月の主な行事								
3日(月)清掃週間～8日 全学年5校時14:40下校			18日(火)卒業式前日準備 1～4・6年 14:30下校					
4日(火)スクールカウンセラー勤務日(午後)			5年 15:30下校					
第4回学校運営協議会			19日(水)卒業証書授与式 1～4年生 9:10下校					
6日(木)委員会			5・6年生 11:45頃(予定)					
7日(金)教室ワックスがけのため全学年5校時14:40下校			20日(木)春分の日					
11日(火)スクールカウンセラー勤務日(午前)			24日(月)給食終了					
13日(木)卒業式予行練習 1～4年 13:20下校			25日(火)修了式(離退任者紹介) 1～4年 11:20下校					
5・6年 15:00下校			5年 12:00下校					
			26日(水)～学年末休業・年度始休業～4月7日(月)					

【日課の変更について】

今年度も、日々のカリキュラム(教育課程)を定期的に見直し、より効果的な教育活動を進めることができるよう努めて参りました。学習内容とともに適切に授業時数が確保できているかという点についても見直し、修正を図っていきます。つきましては、2月より、週に1回程度日課を変更し、下校時刻が変わっている学年がありますので、ご確認ください。今後とも、本校の教育活動にご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ほけんだより 2月

ひろしましりつくちたしょうがっこう 保健室 令和7年2月

2月になりました。2月の保健目標は「外で遊ぼう」です。「寒いから」といって、休憩時間もずっと教室で過ごしている人はいませんか？日中に外で体を動かすことによって、夜にぐっすりと眠ることができます。そうすると疲れがとれて、次の日も元気に活動できます。今の学年での学校生活も残り2か月です。寒さに負けず、元気に過ごしましょう！



そろそろ花粉がとび始める時期です。みなさんの中にも、毎年この時期になると、花粉症の症状でつらい思いをするという人がいるのではないのでしょうか。花粉症の症状は、次のような工夫をすることでやわらげることができます。



マスク・帽子・メガネ
をつける



ツルツルした素材の
服を着る



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う



天気予報で花粉の量を
チェックする

花粉は、天気から量が^{多い}日と^{少ない}日がある程度予測することができます。花粉症の人は、毎日天気予報をよく見て、花粉症対策の参考にしましょう。花粉が多い日は、次のような時です。



風が強い日



雨が降った次の日



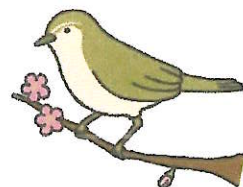
晴れの日



気温が高い日



空気が乾燥している日



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

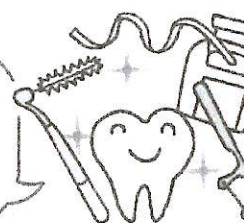
でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。



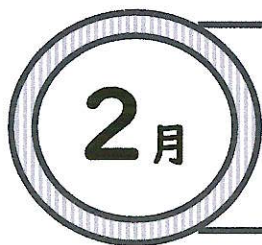
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



寒くても外で元気に遊ぼう! 3



令和6年度

食育だより



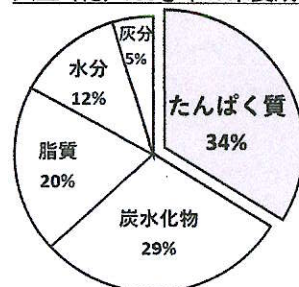
暦の上では春が近づいていますが、2月は一年で一番寒い季節です。栄養バランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。



パワー満点！大豆の栄養

大豆は、良質なたんぱく質が豊富なことから「畑の肉」と言われています。骨や歯を丈夫にするカルシウムの他、脂質・炭水化物・食物繊維・カリウム・マグネシウム・ビタミンB群などを多く含むことから、成長期に積極的に取り入れたい食材です。栄養価の高い大豆製品は、給食にも多く取り入れています。

大豆（乾）100g中の栄養成分

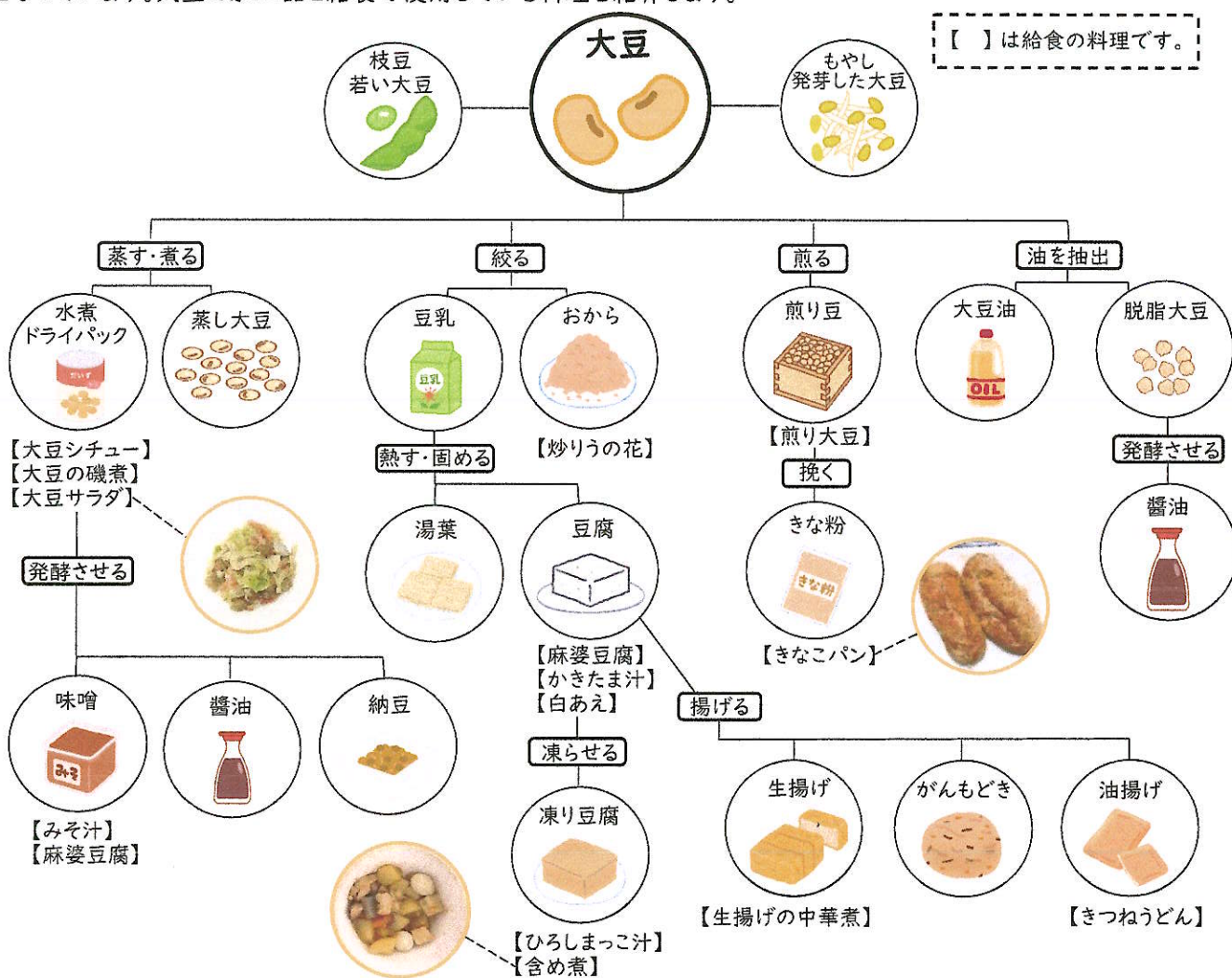


参考：日本食品成分表 2020 年版（八訂）

～大豆の変身～

大豆には、しょうゆ・みそ・豆腐など和食には欠かせない食材をはじめとした多くの加工品があります。3年生国語科の単元には、『すがたをかえる大豆』があり、子どもたちは学習を通じて、大豆の変身（加工）について興味関心をもつ機会となっています。大豆の加工品と給食で使用している料理を紹介します。

【 】は給食の料理です。





「節分」



2月2日は節分です。節分には大豆などの豆をまく風習があります。「豆まき」は、災いや病気が家に入らないようにと願って行われます。また、ひいらぎのどがった葉といわしのにおいを鬼が嫌うことから、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して家の入り口に飾り、鬼を寄せ付けないようにする風習もあります。

給食では行事食として「いわしのかば焼き」を取り入れています。



チャレンジ!お家で給食レシピ! 大豆製品を使った料理



生揚げの中華煮

<材料 4人分>

豚肉(薄切り)	180g
生揚げ	2枚
たまねぎ	中1個
にんじん	中2/3本
にら	1/3束
ごま油	小さじ1
にんにく	1片
しょうが	1片
豆板醤	小さじ1/4
赤みそ	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	小さじ1/2
さとう	小さじ1
片栗粉	小さじ2
白いりごま	大さじ1
水	180mL

<作り方>

- ① 下ごしらえ
豚肉・生揚げ…一口大に切る
たまねぎ・にんじん…せん切り
にら…1~2cmに切る
にんにく・しょうが…みじん切り
- ② ごま油に、にんにく・しょうが・豆板醤を入れて香りを出し、豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒め、水を加えて煮、あくをとる。
- ④ Aで調味し、生揚げを加えて煮る。
- ⑤ 少量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ にらを加え、仕上げに白いりごまを加える。



麻婆豆腐をアレンジした料理です。

生揚げを使うことで、鉄・カルシウムがたくさん摂れます。

「ひろしま給食」100万食統一メニューに

広島市立伴中学校3年生 桑木 華凜さんのレシピが選ばれました!



広島食材で頭が良くなり鯛めし!!

<材料 4人分>

クロダイ	1匹
塩	少々
広島菜漬け	100g
米	3合
昆布	1枚
しょうが	1片
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
青じそ	10枚
白ごま	適量

<作り方>

- ① 下ごしらえ
クロダイ…ウロコや内臓をとる
広島菜漬け…粗みじん切り
しょうが…せん切り
青じそ…細切り
- ② 米を研いでザルに上げておく。
- ③ クロダイの両面に塩をふり、熱したグリルで焼き色がつく程度に焼く。
- ④ 炊飯器に米としょうゆ・酒を入れ、3合の目盛りまで水を足す。
その上にしょうがを入れて昆布をしき、クロダイを乗せて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がった昆布とクロダイを取り出し、クロダイの骨を取って身を少しほぐしておく。
- ⑥ ごはん、ほぐしたクロダイ、広島菜漬け、青じそ、白ごまを混ぜたら出来上がり。



頭がよくなるといわれている食材や体に良い食材を使った鯛めしです。



←「ひろしま給食推進プロジェクト」のホームページもぜひご覧ください
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku.juten-kyusyokusuisin.html>



2月になりました。こよみの上では、春をむかえますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や感染症を予防するためにも、生活リズムを整えて、冬を乗り越えましょう。

ただ正しいしせいができるかふりかえってみましょう。

給食の時間の目標のひとつには、「正しいしせいで、給食を食べよう。」という目標があります。みなさんは、正しいしせいで食事ができていますか。給食の時間だけでなく、授業中でも意識してみましょう。

ただ正しいしせいをするための5つのポイント

しよつきで も
食器を手にとって
食べる

ひじをつかないで
食べる



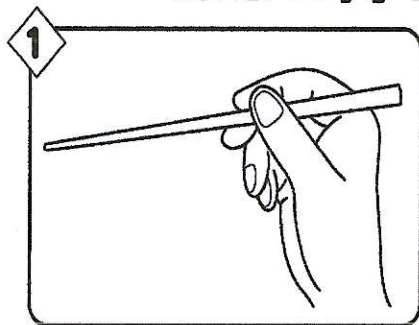
まえをむいて た
前をむいて食べる

あしをゆかにピタツと
つける

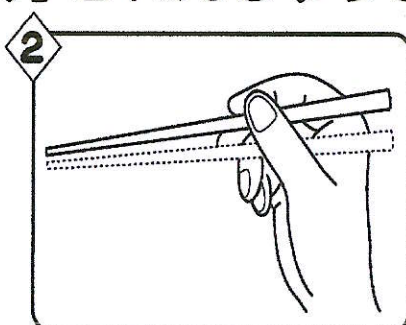
せなかをピンと
のばす

1つずつポイントをクリアしていけば、ただ正しいしせいに近づいていくことができます。
いえれんしゅう家でも練習してみましょう。

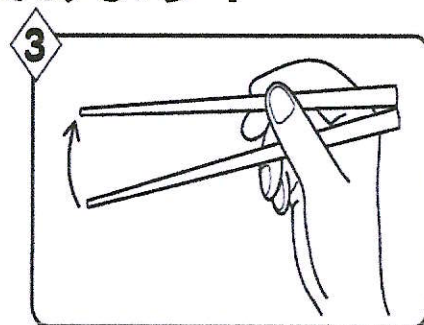
はしの持ち方をれんしゅうしてみよう！



えんぴつを持つように
1本持ってみよう。



てんせんぶぶん点線の部分に、もう1本
入れて持ってみよう。



じょうずにも上手に持てたら、上のは
しだけ動かしてみよう。



☆給食ランキング☆

集計日: 1/7~1/24

人気おかず

残り人数

残りが多かったおかず

残り人数

1位	ハヤシライス(1/27)	0.8人分
2位	ひろしまカレー(1/7)	1人分
2位	レバーのからあげ(1/21)	1人分
4位	さほのたつたあげ(1/10)	2人分
4位	かわいきんぴら(1/20)	2人分

1位	かえりいことくまのあまからに(1/14)	22人分
2位	くいきんとん(1/14)	13人分
3位	ぞうに(1/14)	10人分
3位	はいはいづけ(1/15)	10人分
3位	はるさめスープ(1/21)	10人分

ごはん よく食べた日: 4人分 たくさん残った日: 12人分
パン よく食べた日: 1人分 たくさん残った日: 3人分



全体的に、給食の残る量がへってきています。にが手なものがあつた人も、「食べられるようになりました!」「今日は全部からっぽにしました!」など、うれしい声をたくさん聞くようになりました。あきらめるのではなく、食べてみよう!やってみよう!とチャレンジする心は、給食だけでなく、勉強や運動にもつながる大切な力だと思います。

たべものクイズ

2月の給食に登場する広島県の郷土料理は「大河鍋」です。
ある特ちょうがあります。それはなんでしょう?



①のりが入っている ②フグが入っている ③つめたいなべ

給食クイズのこたえ: ①のりが入っている
大河鍋は、広島市南区の大河地区に伝わる「のり」を使った郷土料理です。大河地区周辺は、のりの養殖に300年以上の歴史があります。広島城ができた頃、殿様にのりが贈られたという記録が残っています。