

学校だより

くクラスを超えてちチームでチャレンジた楽しく学ぶ

令和7年7月号

学校HP



口田っ子だより



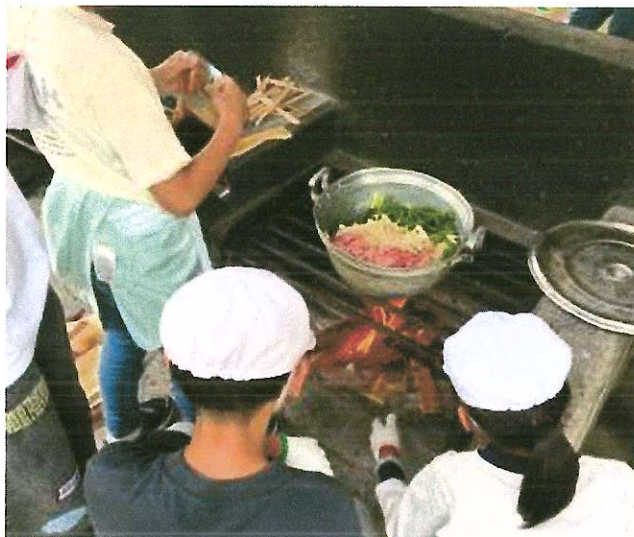
広島市立口田小学校

野外活動に이었습니다

心配していた雨予報も、活動中は天気にも恵まれ、予定していたすべての活動を全員で行うことができました。5年生の野外活動の目標は次の4つでした。

- 1 友達と助け合い、おたがいのよいところを見つける。
- 2 自分の仕事に責任をもつ。
- 3 ルールやマナーを守る。
- 4 自然に親しむ。

活動を通して、協力しながら目標を達成したこともあれば、できなかったこともありました。学んだこと、自信になったことを生かし、野外活動でできなかったことは、これからの学校生活や夏休み、そして後期の学習へとつなげていきたいと思います。何事にも前向きに、仲間と共に進んでいく5年生が、さらに大きく成長してくれることを期待しています。



水泳指導が始まりました

今年度も水泳指導が始まりました。子どもたちは、元気に水泳の学習に励んでいました。元気な声がプールの外まで聞こえています。水慣れを中心とした指導から泳ぐことを目指した指導に徐々に学習を進めています。安全には十分に留意し、泳ぐことや水に浮くことが楽しいと思える授業を進めたいと考えています。また、水泳指導開始に合わせて、水着の準備等へのご協力ありがとうございます。水泳学習のある日には、朝の検温や健康観察プールカードへの押印等もお忘れなくお願いいたします。



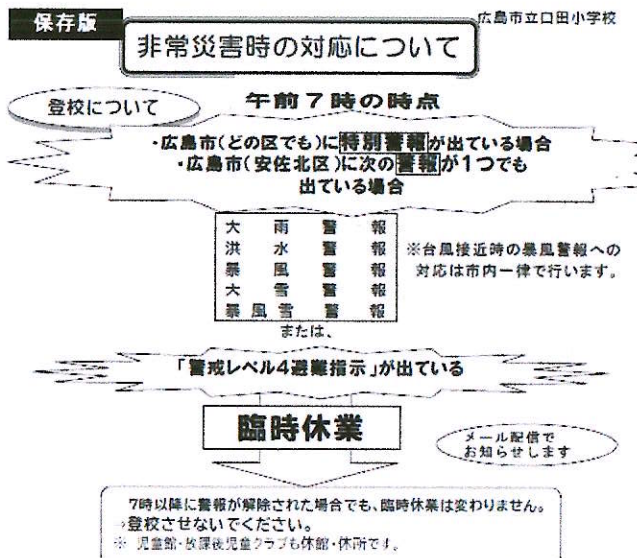
大雨の心配な季節になりました

口田学区は7年前の豪雨災害の被害の記憶が新しいと思います。7月は梅雨の終わりの大雨に見舞われることが例年多い時期です。

口田小学校では、午前7時の時点で特別警報や大雨、洪水、暴風の警報が一つでも出ている場合は臨時休業(学校がお休み)になります。

メール配信でもお伝えしますが、気象情報等を確認の上、判断してください。非常災害時に少しでも安全に過ごせるよう、普段からお子様と話し合っておいてください。登校後の天候悪化などについても「非常災害時の対応」をよく読んで確認をしておいてください。

※4月に配付した「非常災害時の対応」から抜粋↓(HPでも確認いただけます。)



7月の行事予定

日	曜	行事	7月下校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
2	水	図書返却(低)	14:40		15:30			
3	木	金曜日課1~3年5校時授業14:40下校 4~6年6校時授業15:30下校 図書返却(中)	14:40			15:30		
4	金	図書返却(高) 校内全体研究会(6年:道徳) 6年1組以外13:20下校 6年1組14:30下校	6年1組以外13:20下校 6年1組14:30下校					
5	土							
6	日							
7	月		14:40		15:30			
8	火	スクールカウンセラー勤務日(午前)	14:40	15:30				
9	水	図書貸し出し(低)	14:40		15:30			
10	木	体育朝会 クラブ 図書貸し出し(中)	13:20			14:15		
11	金	図書貸し出し(高) 緑の羽根募金(昼休憩)	14:40			15:30		
12	土							
13	日							
14	月		14:40		15:30			
15	火	スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
16	水		14:40		15:30			
17	木	個人懇談会(希望者のみ)14:00~ 落とし物展示	13:20					
18	金	学校朝会(防犯教室) 通常日課 給食終了	14:40			15:30		
19	土							
20	日	参議院選挙	【8月12日(火)~15日(金)一斉閉庁日及び学校閉庁日】 ※全市一斉の閉庁日と口田小閉庁日及び8月6日の代休日を合わせて8月12日~15日は学校を閉庁します。夏季休業中に学校へ用事がある場合は、閉庁日以外の平日、8:25~16:55までをお願いします。 ※緊急の連絡は市教委【総務課】TEL082-504-2463 へお願いします。					
21	月	夏季休業開始 海の日						
22	火							
23	水							
24	木							
25	金							
26	土							
27	日							
28	月							
29	火							
30	水							
31	木							

8月の主な行事

2日(土)広島市小学校児童水泳記録会 6日(水)登校日 平和の集い 全学年 7:55 登校 10:15 下校 9日(土)盆踊りの夕べ 11日(月)山の日 12日(月)一斉閉庁(8/6の代休日)	13日・14日 一斉閉庁日 15日(金)学校閉庁日 25日(月)夏季休業終了 26日(火)学校朝会 4校時授業(給食あり) 13:20下校 27日(水)5校時授業 地区別一斉下校 14:40~下校 28日(木)通常日課 1~3年 13:20下校 4~6年14:15下校
---	--

お知らせとお願い

- 本校では、読書活動の充実に力を入れて取り組んでいます。夏休み中に学校から借りた本だけでなく、近隣の公民館や区民図書館なども利用し、家庭での読書時間の充実にご協力をお願いします。
- 本校では通学時に通学帽子(黄帽)を被って登下校しております。野球帽型とメトロ帽型を採用しておりますが、男女で着用の決まりはありません。児童の実態に合わせて購入してください。頭部の安全や熱中症予防の観点からも着用をお願いします。
- 懇談や参観日の際に、近隣の商業施設や空き地、マンションの駐車場などに駐車されて来られる方がいるようです。地域より学校に苦情の連絡が入っておりますので、車を利用しての来校はご遠慮ください。

ほけんだより

7月



ひろしましりつくち たしょうがっこう ほけんしつ れいわ ねん がつ
広島市立口田小学校 保健室 令和7年7月

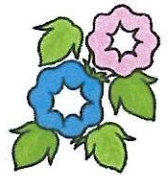
あつ ほんかくてき ねっちゅうしょう じゅうぶんちゅうい なつやす すこ
暑さが本格的になりました。熱中症には十分注意しましょう。夏休みまであと少しです。
きそくただ せいかつ こころ がつ げんき す
規則正しい生活を心がけて、7月も元気に過ごしましょう！

♪ 熱中症に気をつけよう ♪

がつ ほけんもくひょう なつ けんこう がつごう ねっちゅうしょう
7月の保健目標は「夏を健康にすごそう」です。ほけんだより7月号では、熱中症にならない
いためにはどうしたらよいかを紹介します。みなさんでお互いに声をかけ合って、熱中症を
よぼう
予防しましょう！

○ 熱中症にならないためにできること ○





水だけじゃ危ない？



Na

1/4

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまう。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



♪よい姿勢で給食を食べよう♪

みなさんは、給食を食べる時に、いつもどんな姿勢をしていますか？ 後ろを向いて食べたり、足を組んで食べたりしている人はいませんか？ ①食器を手を持つ、②ひじをつかない、③前を向く、④足を床につける、⑤背すじをのばす、ことに気を付けると、よい姿勢で給食を食べることができます。ぜひ意識してみてください。もしかしたら、給食時間に平田先生がみなさんの食べている様子を見に行くこともあるかもしれません。

まえを向く

しよつきても
食器を手を持つ

せ
背すじをのばす

ひじをつかない

あし ゆか
足を床につける

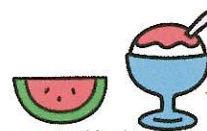


令和 7 年度

7 月

食育だより

広島市立口田小学校



一日の始まりは朝食から



いよいよ本格的な夏が始まります。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の調子を崩しやすくなります。朝食を食べることは、一日を元気にスタートさせるのにとても大切なことです。例えば、夕食を 7 時に食べて朝食を食べないと、昼食までの約 17 時間体に栄養が届かず、午前中を元気に過ごすことができません。朝食を食べる習慣を身に付けて、朝から元気に過ごしましょう。

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」！

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源になるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれています。これらを朝食に食べることで、脳やからだを目覚めさせ、1 日を活動的に過ごすことができます。



朝食を食べて体を目覚めさせよう！

食事をとると、消化・吸収時にエネルギーを消費します。朝食を食べることで、寝ている間に低下した体温を上げる効果があります。また、胃腸の働きが活発になり、スムーズな排便につながります。



朝食ステップアップ 1・2・3

毎日、栄養バランスを考えて朝食を用意することは、分かっていても難しいものです。朝食を食べる習慣を身に付けながら、栄養バランスを意識した食事内容にステップアップしていきませんか？

ステップ1

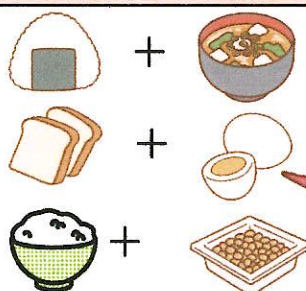
主食



朝食を食べていない人は、何か食べる習慣をつけることから始めましょう。おむすびやパン、めんなど主食となるものがおすすです。

ステップ2

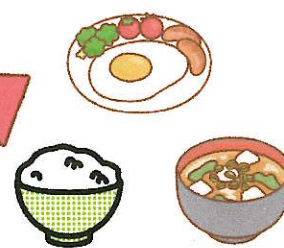
主食 + 1 品



主食にもう 1 品足してみましょう。卵や納豆、ヨーグルトなど準備しやすいものや、汁物などがおすすめです。

ステップ3

主食 + 主菜 + 副菜



主食・主菜・副菜をそろえましょう。汁物を具沢山にすると、副菜の代わりになります。



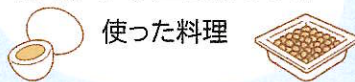
主食

ごはん・パン・めんなど



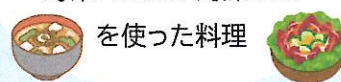
主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを
使った料理



副菜

野菜・きのこ・海藻などを
使った料理





朝食に野菜を食べていますか？



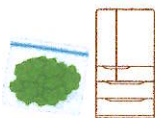
令和6年度食に関するアンケート*結果では、平日に毎日朝食を食べている児童の割合は 85.1%と、広島市平均の 87.8%よりも低い結果でした。また、朝食に毎日野菜を食べている児童の割合は 12.6%とさらに低く、広島市平均の 22.1%も下回っていました。朝食に野菜を食べることは、健康に過ごすためにも大切なことです。野菜を取り入れた朝食作りのポイントを紹介します。

*対象者：小学校5年生

○作り置きや冷凍野菜を活用

夕食を多めに作って、翌朝食べるのもおすすめです。その場合、冷蔵庫に保管するなど衛生面に気をつけましょう。

野菜を冷凍しておく、朝食作りの時間短縮になります。



○前日に準備

夕食の準備の時に、朝食のことも考えて材料を切ったり、ゆでたりしておく、朝、すぐ調理ができます。



○みそ汁を具沢山に！

みそ汁に野菜や卵、肉などを入れて、具沢山にすることで栄養バランスをよくすることができます。また、みそ汁は水分や塩分補給にもおすすめの料理です。



朝食におすすめ

チャレンジ！ お家で給食レシピ



料理名 三色ソテー

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ポークウィンナー	60g	3 本	① 下ごしらえ ポークウィンナー…1～2 cmに切る ほうれんそう…2～3 cmに切ってゆでる コーン(缶)…汁気をきる ② 油を熱し、ポークウィンナーを炒め、ほうれんそう・コーンを入れてさらに炒め、調味する。
ほうれんそう	200g	1 袋	
コーン(缶)	90g	1/3 缶	
油	4g	小さじ 1	
塩	少々		
こしょう	少々		

料理名 ひろしまっこ汁

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
木綿豆腐	120g	1/3 丁	① 下ごしらえ 木綿豆腐…角切り 油揚げ…油抜きしてせん切り じゃがいも…厚めのいちょう切り (乾)わかめ…水で戻して、しぼる たまねぎ…せん切り なす…いちょう切り こまつな…1～2 cmに切る ② 水にちりめんいりこを入れ、煮る。 ③ 煮立ったら、たまねぎ・油揚げ・じゃがいもを加えて、あくをとりながら煮る。 ④ なす・豆腐・こまつなを加え、みそを入れる。 ⑤ 仕上げにわかめを加える。
油揚げ	20g	1 枚	
じゃがいも	60g	1/2 個	
(乾)わかめ	2g	大さじ 1/2	
たまねぎ	120g	中 2/3 個	
なす	30g	1/2 本	
こまつな	30g	1 株	
ちりめんいりこ	18g	大さじ 4	
中みそ	50g	大さじ 3	
白みそ	10g	大さじ 1/2	
水	700mL		

しょくいく

食育だより (じどうよう 児童用)



なっばて
夏バテをふきとばそう!

げんき す た かた
元気に過ごす食べ方



なっばて
夏バテってなに？

暑さで体が疲れて食欲がなくなったり、元気が出なかったりすることを「夏バテ」と言います。栄養が不足したり、汗をたくさんかいたり、冷たいものばかり食べていると夏バテになりやすくなります。



なつば てよぼう ぽいんと
夏バテ予防の3つのポイント

ばらんす しょくじ
1 バランスのよい食事をとろう!

ごはんだけでなく、野菜や肉・魚など色々な食べ物を
組み合わせ、栄養をたっぷり摂りましょう。



すいぶんほきゅう
2 水分補給をしよう!

のどが^{かわ}渴く^{まえ}前に、こまめ^{ちや}にお茶^{みず}や水^{すいぶん}で水分^{すいぶん}をとりましょう。



3 ^{あさ}朝ごはんを^た食べよう!

まいにち えいようばらんす ^{あさ}のとれた朝ごはんを^たべましょう。



なつばてよぼうくいず
夏バテ予防クイズ

??

く い ず
クイズ！

夏^{なつ}バテ^{ばて}しないために、食^たべた
ほうがよいものはどれでしょう？

- ① ^{あいすくりーむ}アイスクリーム
- ② ^{そうめん}そうめん
- ③ ^{ばらんす}バランスの ^{よい}良い ^{しょくじ}食事



アイスクリームやそうめんだ
けでは栄養がたよります。
色々な食べ物を組み合わせて
バランスよく食べましょう！

③ 27.2

く い ず
クイズ2

汗をたくさんかいたときに飲ぶ
とよいものはどれでしょう？

- ①炭酸ジュース
②お茶や水
③コーヒー



お茶や水でこまめに水分を
取りましょう。ジュースばかり
飲んでいると糖分をとりすぎ
てしまいます。

② 27

クイズ3

夏バテを予防する食べ物はど
れでしょう。

- ①うなぎ・梅干し・レモン
②ポテトチップス・ラムネ
③チョコレート・ケーキ



ピタミンB群(うなぎ・豚肉
など)や、クエン酸(梅干し・
レモンなど)は疲れを取る
効果があります。

①たえ



きゅうしょくらんきんぐ 給食ランキング

しゅうけいひ
集計日: 5/26~6/20

人気だったおかず	残った量
1位 ビーナシチュー (6/12)	2人分
1位 野菜ソテー (6/12)	2人分
3位 グリーンサラダ (6/19)	2人分
3位 さけのからあげ (6/13)	3人分
3位 ミートビーンズスパゲッティ (6/19)	3人分

残りが多かったおかず	残った量
1位 はいはいづけ (6/6)	23人分
2位 いいうの花 (6/4)	22人分
3位 煮菜 (6/16)	20人分
4位 鉄ちゃんのサラダ (5/26)	18人分
4位 うま煮 (6/6)	18人分

ご飯 よく食べた日: ハヤシライス 6人分 (5/26)

たくさん残った日: 玄米ごはん 30人分 (6/6)

パン よく食べた日: 小型バターパン 4人分 (6/19)

たくさん残った日: なし!



栄養教諭からの
コメント

パンが多く残った日はありませんでした! 一番多くてもシナモンパンの6人分でした。5月に比べて、6月の残食はとて少なくなっています。特に、ごはんの残食が減りました(5月3.0%、6月1.9% ※6/20現在)。暑くなってきた、食欲がわからない人もいます。でも、夏の暑さに負けず、元気に過ごすためには、栄養たっぷりの食事をするのが大切です。



7月のおすすめ給食

6/4
(金) そうめん汁



七夕にちなんで「そうめん汁」が登場します。細いそうめんを夏の夜空にきらめく天の川に見立てています。

6/9
(水) 夏野菜カレーライス



夏が旬の「かぼちゃ」「なす」「トマト」を使ったカレーライスです。旬の食べ物は栄養価が高くておいしいです!

6/14
(月) 沖縄そば
ゴーヤチャンプル



沖縄料理の登場です。夏が旬のゴーヤは、苦みが特徴ですが、食べやすくなるように、塩をまぶしてざつとゆでて作ります。