



口田っ子だより

学校
HP

広島市立口田小学校

今年の夏休みには、これまでの夏以上に暑い日が続きました。また、多くの豪雨災害もありました。口田地区でも起こった災害の記憶を風化させず、子どもたちに伝えていかなければと思います。

さて、口田地区では夏休みに、さまざまな地域交流の催しが開催されました。7月30日(水)には「親子ふれあい映画会」、そして8月17日(日)には口田公民館にて「親子ふれあいのつどい」が開催されました。8月9日(土)に予定していた「盆踊りの夕べ」は残念ながら雨のため中止となりました。地域の催しには、多くの児童や保護者が参加し、夏の思い出作りと地域の絆づくりにつながっているようでした。子どもたちのため、地域のためにそれぞれの行事に尽力していただいた地域の皆様、保護者の方々には、大変感謝しております。今後も、学校、保護者、地域が一緒になって子どもたちの成長を支えていけたらと思います。



【平和の集いを行いました】

8月6日に「平和の集い」を行いました。平和記念式典を視聴した後、校長先生の話の聞いたり、絵本の読み聞かせを聞いたり、学年で考えた「平和宣言」の発表を聞いたりしました。そして全員で平和の願いを込めたおりづるを作成しました。作成したおりづるは、平和記念公園に献納する予定です。

今年、被爆80年をむかえ、当時の体験を伝える方々が少なくなっています。広島や長崎、戦争で起こった悲しい出来事を忘れることなく、平和の実現に向けて、知ること、努力をすること、みんなで考えることの大切さを学び、未来を創っていくのは一人一人だということを自分事として考え成長していってほしいと思います。まずは、自分の身の回りの平和について考え、行動してほしいと思います。ご家庭でもぜひ話してみてください。



【日本スポーツ振興センター共済掛金の納期限について】

学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受ける「スポーツ振興センター災害共済給付制度」掛金(年額460円)の納期限は令和7年9月30日(火)です。各学年の学校納入金額と合わせて振替口座の残金の確認をお願いします。詳しくは、「保健だより」に記載していますので、ご確認ください。

【子ども安全の日集会について】

口田小学校では、11月に「子ども安全の日集会」を予定しております。今年度は20日(木)に行います。日頃から、児童の安全を見守ってくださっている、地域サポーターの皆様には児童がお礼の気持ちを伝えます。8時25分から体育館にて行いますので、保護者の皆様も、ぜひご参加ください。

【落とし物について】

10月の個人懇談会の際に落とし物を展示します。持ち主のわからない落とし物については、個人懇談会後に処分します。普段は、保健室前に保管していますので、学校に来られた際にはご確認ください。

9月の行事予定

日	曜	行事	9月下校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	月	生活リズムカレンダー(～5日) 口田中学校オープンスクール(6年児童のみ)	14:40		15:30			16:00
2	火	スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
3	水	不審者避難訓練 尿検査1次 (口田中学校オープンスクール予備日)	14:40		15:30			
4	木	委員会	13:20				14:15	
5	金	諸費引落①	14:40			15:30		
6	土							
7	日							
8	月		14:40		15:30			
9	火	スクールカウンセラー勤務日(午前)	14:40	15:30				
10	水	代表委員会	14:40		15:30			
11	木	全体練習	13:20			14:15		
12	金	3年出前授業(こん虫の体)	14:40			15:30		
13	土							
14	日	敬老者のつどい(口田地区社会福祉協議会)						
15	月	敬老の日						
16	火	諸費引落② スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
17	水	2年出前授業(生き物はかせになろう)	14:40		15:30			
18	木	体育朝会	13:20			14:15		
19	金	尿検査2次	14:40			15:30		
20	土							
21	日							
22	月		14:40		15:30			
23	火	秋分の日						
24	水	2年出前授業(生き物はかせになろう)	14:40		15:30			
25	木	全体練習	13:20			14:15		
26	金	日程を変更しています。ご確認ください。	14:40			15:30		
27	土							
28	日							
29	月	6年出前授業(口田の歴史)	14:40		15:30			
30	火	スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
10月の主な行事								
1日(水) 前期末個人懇談①			18日(土) 運動会 8:40開会式 12:00下校					
2日(木) 前期末個人懇談②			(広島市小学校児童陸上記録会)					
3日(金) 前期終業式 前期末個人懇談③			20日(月) 代休日					
5日(日) 口田スポーツレクリエーション			21日(火) 1年校外学習(口田南第2公園) 6年英語科 ALT					
6日(月) 後期始業式 諸費引落①			スクールカウンセラー勤務日(午後)					
7日(火) スクールカウンセラー勤務日(午後)			22日(水) 4年出前授業(季節と生き物) 5年英語科 ALT					
8日(水) 全体練習			23日(木) 臨時歯科検診 5年出前授業(歯科指導)					
9日(木) 臨時歯科検診			クラブ活動					
10日(金) 5年出前授業(優しさ発見プログラム)			27日(月) 第2回学校運営協議会 13:00～					
14日(火) スクールカウンセラー勤務日(午前)			28日(火) 5年校外学習(マツダミュージアム)					
15日(水) 諸費引落② 全体練習 修学旅行前健診			スクールカウンセラー勤務日(午前)					
16日(木) 臨時歯科検診			30日(木) 委員会					
4校時授業13:20下校(市小教研)			31日(金) 1・2年校外学習(安佐動物公園) 終日					
17日(金) 運動会前日準備								
1～5年 4校時授業 13:20下校 6年5校時授業 14:15下校								



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9月

9月になりました。学校生活のリズムを取り戻すことができましたか？ 毎日とても暑い日が続いています。こまめな水分補給を心がけ、熱中症に注意しましょう。9月の保健目標は「けがに気をつけよう」です。今年度は、頭を打って病院に行くなどの大きなけがが多い印象です。運動会の練習も始まりますので、けがには十分注意してください。

♪ 尿検査があります ♪

9月に尿検査があります。前日に、尿検査のキットとプリントを配ります。担任の先生の説明をよく聞いて、正しく検査できるようにしましょう。当日の朝、尿を取って学校に忘れずもってきてください。日程は以下の通りです。

尿検査の日程

【一次検査】9月3日（水）

【二次検査】9月19日（金）

二次検査は、一次検査で提出できなかった人・異常があった人だけが対象です。

♪ 視力検査があります ♪

9月に視力検査があります。9月1日（月）～9月12日（金）までの期間に、教室で担任の先生と1.0が見えるかどうかの検査をします。1.0が見えにくかった人は、後日再検査を保健室で行います。視力検査当日は、目を隠すためのハンカチを忘れずに持ってきてください。再検査の日程は以下の通りです。

視力再検査の日程

9月16日（火）…6年生

9月17日（水）…5年生

9月18日（木）…4年生

9月19日（金）…3年生

9月22日（月）…2年生

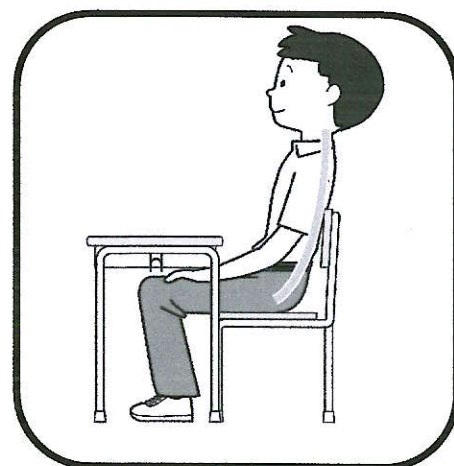
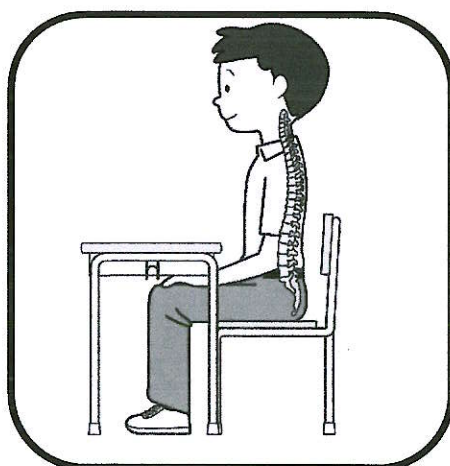
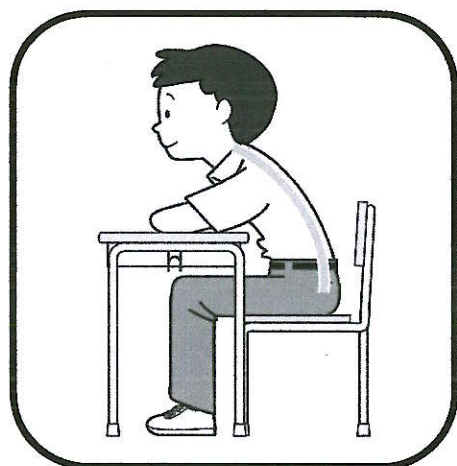
9月24日（水）…にじ、1年生





♪正しい姿勢はどれかな？♪

つぎの3つのうち正しい姿勢はどれでしょうか？その理由も合わせて考えてみてくださいね。



○おうちの方へ○

〈尿検査の結果通知について〉

尿検査後に、お子様が結果をご家庭に持ち帰ります。一次検査で異常が見られた場合は、二次検査の日に再度検体を提出いただきますようお願いいたします。

〈視力検査の結果通知について〉

視力検査後に、お子様が結果をご家庭に持ち帰ります。視力低下がみられる場合は、眼科の受診をお勧めいたします。受診後は、受診報告書を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

〈日本スポーツ振興センター共済掛金の納期限は令和7年9月30日（火）です〉

学校の管理下において児童生徒が災害に遭った場合、その治療費や見舞金の給付を受ける「スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入している方は、掛金（年額460円）の納期限が令和7年9月30日（火）となっています。

口座振替の手続きがお済みの方は、令和7年9月30日（火）に指定口座から引き落とされます。指定口座は学校給食費の引落口座と同一です。毎年度残高不足で引落しができないケースが多々ありますので、指定口座の残高を確認し、引落しができるようにしていただきますようお願いいたします。

口座振替の手続きが済んでいない方は、令和7年9月19日以降に教育委員会から納付書が郵送されますので、令和7年9月30日（火）までに金融機関窓口で払込みをしてください。

なお、基準日時点（5月1日）で生活保護又は就学援助を受けているご家庭は、掛金の負担はありません。

令和7年度

9月

食育だより

広島市立口田小学校



9月はまだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

しっかりとりたい 3つの栄養素

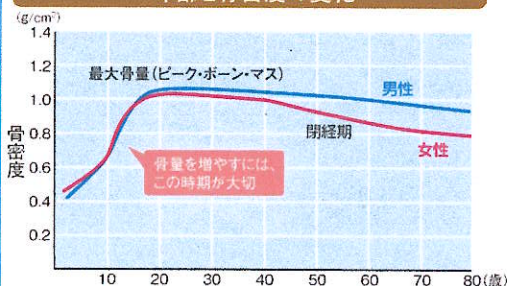
成長期のこどもには、栄養バランスのとれた食生活がとても大切です。今回は、普段の食事でも不足しがちな3つの栄養素「カルシウム」「鉄」「食物繊維」について、その働きと給食での取り入れ方を紹介します。

骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」



骨量は、成長期に最も多く蓄積され、18歳頃に最大量を迎えます。その後は年齢とともに徐々に減少するため、成長期にカルシウムをしっかりとり、骨量を増やすことが大切です。

年齢と骨密度の変化



出典：清野、折茂ら1995年を一部改変

出典：Jミルク HP「食育教材・資料」

学校給食では・・・

***カルシウムが多く含まれる食品を積極的に取り入れています**



***スキムミルクを積極的に活用しています**

スキムミルクを、シチューやクリームスープ、ミルクあえに使っています。ミルクあえは、シロップを切った缶詰の果物と、スキムミルクをあえて作ります。



血液を全身に運ぶヘモグロビンをつくるもとになる「鉄」



成長期は体が大きくなるのに合わせて血液量も増えるため、必要とされる鉄の量も多くなります。鉄には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすい形になっています。非ヘム鉄は、ビタミンCを多く含む果物や野菜と一緒に食べることで、吸収率が上がります。

必要な鉄の量

(単位：mg/日)

年齢(歳)	男	女
6～7	6.0	6.0
8～9	7.5	8.0
10～11	9.5	12.5※
12～14	9.0	12.5※
30～49	7.5	10.5※

※月経ありの値

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)鉄の推奨量」

学校給食では・・・

***鉄が多く含まれる食品を積極的に取り入れています**

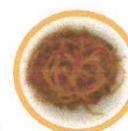
ヘム鉄を含む

非ヘム鉄を含む



***人気メニューに豆類を活用しています**

大豆やレンズ豆といった豆類を、こどもたちの好きなカレーやスパゲッティなどに入れています。



ミートビーンズ
スパゲッティ

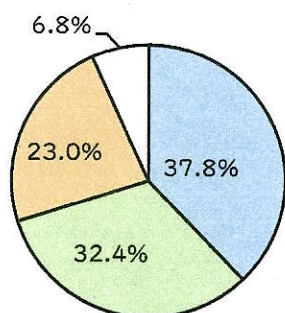
おなかの調子を整える「食物繊維」



食物繊維は、水に溶ける水溶性と溶けない不溶性の2種類があります。水溶性食物繊維は、便を柔らかくし、不溶性食物繊維は、腸の動きを活発化させて、排便を促す働きがあります。また、水溶性食物繊維には、血中コレステロール値を下げるなど、生活習慣病の予防・改善の働きもあります。

小学5年生を対象にした「令和6年度食に関するアンケート結果」では、「1週間のうち、何日くらい排便がありますか」という問いに「0～1日」と答えた児童の割合は、6.8%でした。便秘を予防・改善するためにも、食物繊維が多く含まれる食品を積極的に取り入れましょう。

1週間のうち、何日くらい 排便がありますか



□6～7日 □4～5日 □2～3日 □0～1日

令和6年度

食に関するアンケート結果より

学校給食では…

***食物繊維が多く含まれる食品を積極的に取り入れています**

水溶性食物繊維

不溶性食物繊維



野菜類

果物類

海類類

根菜類

きのこ類

豆類

など

など

***色々な料理に切干し大根を活用しています**

和え物や汁物、焼きそばなど色々な料理に、切干し大根を入れています。特に人気のある「せんちゃん焼きそば」は、麺を減らして、切干し大根を加えています。



せんちゃん焼きそば



チャレンジ! お家で給食レシピ



料理名 鉄ちゃんのサラダ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
鶏卵	90g	1・1/2個	① 下ごしらえ 鶏卵…炒り卵にする。
油	2g	小さじ1/2	小松菜…2～3 cmに切ってゆでる
大豆(蒸し)	50g		切干し大根…もどして2～3 cmに切り、ゆでて絞る
小松菜	120g	2/3 袋	しょうゆをかける
切干し大根	6g		にんじん…せん切りにしてゆでる
しょうゆ	少々		白いりごま…すっておく
にんじん	20g	中1/7本	② Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
油	12g	大さじ1	③ よく冷ました材料と大豆を、ごまと②の調味料であえる。
酢	12g	小さじ2・1/2	
しょうゆ	5g	小さじ1	
さとう	4g	小さじ1	
塩	少々		
こしょう	少々		
白いりごま	3g	大さじ1/2	

卵・大豆・小松菜が入った、鉄分たっぷり
サラダです(1人分あたり鉄1.7mg)。
貧血予防におすすめです!





しょくいく

食育だより (児童用)

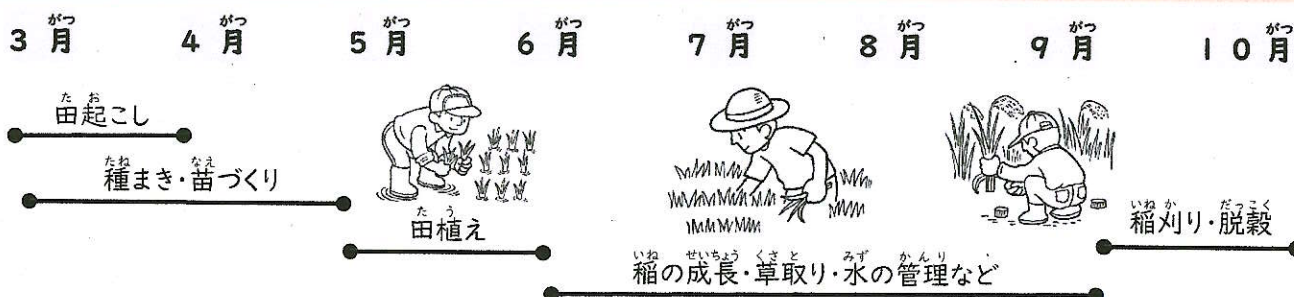


こめ お米ができるまで



みなさんがよく食べている「ごはん」は、^た田んぼで育てた「^{こめ}お米」からできています。このお米のものは「^{いね}稲」という植物です。^{はる}春に田植えをして、^{なつ}夏にぐんぐん育ち、^{こがねいろ}黄金色に実った穂が垂れる9月ごろに「^{いねか}稲刈り」をします。

こめ お米ができるまで



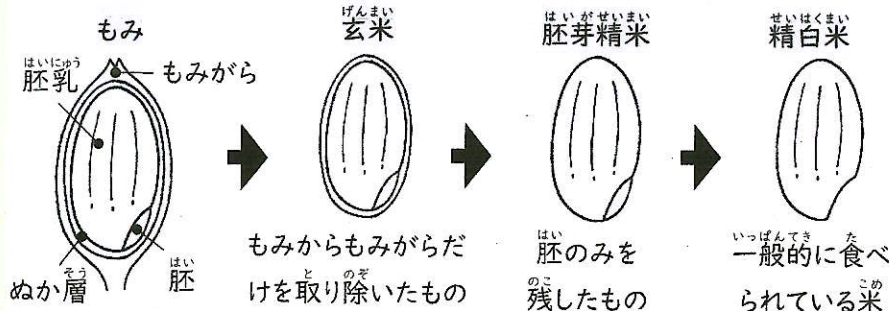
日本の稲は水田で作られています。水田で作られるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月くらいの期間をかけて行われています。

ごはんのパワー

ごはんには、^{からだ}体を動かすエネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。そのほかにも、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質や、ミネラルなどがバランスよく含まれています。



せいまいほうほう か えいようか 精米方法で変わる栄養価

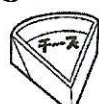


一番栄養があるのは、玄米です。精白米よりも、食物繊維やビタミンB群が多く含まれています。

こめく い ず お米クイズ

こめ お米から作られている食べ物は何でしょう。

- ①もち ②そうめん ③チーズ



こめく い ず お米クイズ

①もち

こめく い ず お米クイズ

①もち

こめく い ず お米クイズ

①もち



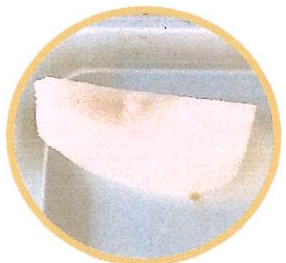
がつ きゅうしよくめ に ゆー 9月の おすすめ 給食メニュー

9月は20回給食があります。その中でも、特におすすめの給食メニューを5つ紹介します。まだまだ暑い日が続きますが、給食を食べて元気パワーをゲットしましょう。



8日(月) 「豆腐と牛肉の四川風炒め」

1986年に広島市と姉妹友好都市になった中華人民共和国重慶市の料理を取り入れています。重慶市は、四川盆地に位置し、この地域で食べられる料理を四川料理といえます。豆腐と牛肉の四川風炒めには、そら豆と唐辛子から作られたトウバンジャンというピリッと辛い調味料が入っています。



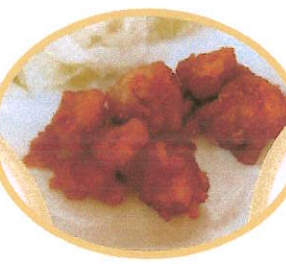
11日(木) 「なし」

なしは秋が旬の果物です。旬の食べ物は、栄養たっぷりでおいしいので、給食では、旬の食べ物がよく登場します。梨のシャキシャキとした食感の正体は食物繊維で、おなかの調子を整える働きがあります。久しぶりに登場する果物、楽しみですね。



12日(金) 「カレーうどん」

年に1回しか登場しないレアメニューのひとつです。給食のカレーうどんは、煮干しでだしを取って、カレールウとカレー粉・しょうゆ・酒・塩・こしょうで味付けをしています。暑い夏でも、食べやすいメニューです。



22日(月) 「鶏肉のピリカラあげ」

給食で人気の鶏肉のからあげのアレンジメニューです。鶏肉を油で揚げて、しょうゆ・さとう・コチュジャン・しょうが・にんにく・白ごまで作ったタレをかけて作ります。コチュジャンは韓国でよく使われる辛みと甘みのある発酵調味料です。コチュジャンのピリカラがやみつきになるおすすめのメニューです。



29日(月) 「あなごめし」

広島県の郷土料理です。あなごは、廿日市市大野町を中心とした瀬戸内海沿岸でとれます。体長は30センチメートルくらいで身がやわらかくおいしい魚です。明治34年、1901年に現在の宮島口駅近くで駅弁として売り出された「あなごめし」は、今では広島県の名産品になっています。あなごめしも年に1回のレアメニューです！