



口田っ子だより

学校
HP

広島市立口田小学校

運動会へのご協力ありがとうございました

10月18日(土)に「全力で 笑顔輝く 口田小」をスローガンに、運動会を開催しました。保護者の皆様をはじめ、地域の方々からも多くの声援をいただきました。おかげをもちまして、大きなケガや事故なく心に残る運動会ができました。また、一人一人の頑張りや成長を見ていただき、応援いただいたことで、子どもたち自身も大きな達成感を味わえたようです。口田っ子サポーターとして、お手伝いくださった皆様、ご観覧いただいた保護者の皆様、地域の皆様、当日までの練習や準備、本番の心温まるご声援、運動会後の片付けの手伝い等、ご協力いただき誠にありがとうございました。引き続き、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。

「全力で 笑顔輝く 口田小」

どの学年も練習から本番まで、全力で頑張っている姿が輝いていました。終わった後の子どもたちの笑顔がとてもすがすがしかったのは、本気で取り組んでいたからこそだと思います。



11月の行事予定

日	曜	行事	11月下校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土							
2	日	文化の日 バザー(子ども会)						
3	月	振替休日						
4	火	6年アルバム撮影 スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40			15:30		
5	水	県下一斉防災避難訓練 代表委員会 諸費引落① 1年 保育園交流(きせつとなかよし) 口田南第2公園	14:40			15:30		
6	木	6年 修学旅行1日目(山口・福岡方面)		13:20			14:15	宿泊
7	金	6年 修学旅行2日目(福岡方面) 18:25下校		14:40			15:30	18:25
8	土	児童館祭り 13:30~						
9	日	広島県知事選挙						
10	月		14:40			15:30		
11	火	4校時授業(口田中学校区教育研究会) 13:20下校 スクールカウンセラー勤務日(午前)				13:20		
12	水	火災避難訓練 6年 出前授業(薬物乱用防止教室)	14:40			15:30		
13	木	児童朝会(きずなグループ)		13:20			14:15	
14	金	1年 保育園交流(きせつとなかよし) たからものランド 3年 校外学習(オタフクソース工場・郷土資料館) 16:00下校	14:40		16:00		15:30	
15	土							
16	日	高陽地区青少年健全育成意見発表会						
17	月	芸術鑑賞会(広島交響楽団) 諸費引落②	14:40			15:30		
18	火	きずな遊び(青) スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40			15:30		
19	水	校内全体研(1年3組:体育)			1年3組以外 13:20下校		1年3組 14:30下校	
20	木	子ども安全の日集会 4,5,6年 防犯教室		13:20			14:15	
21	金	就学時健康診断 全学年 12:55下校(給食あり)				12:55		
22	土							
23	日	勤労感謝の日						
24	月	振替休日						
25	火	きずな遊び(赤) スクールカウンセラー勤務日(午前)	14:40			15:30		
26	水	学校へ行こう週間① 学校運営協議会授業参観(~29日) 3年 みんなで語ろう!心の参観日 10:40~11:25	14:40			15:30		
27	木	学校へ行こう週間② クラブ 5・6年 出前授業(スマホ・SNS 出前講座) 10:40~11:25		13:20			14:15	
28	金	学校へ行こう週間③ きずな遊び(黄)	14:40				15:30	
29	土	学校へ行こう週間④ 土曜参観4校時授業				12:05 下校		
30	日							

12月の主な行事

1日(月) 代休日	13日(土) 文化の祭典(ことばの部)(展示の部~18日)
2日(火) 1年 出前授業(昔遊びの会) スクールカウンセラー勤務日(午後)	15日(月) 諸費引落② 図書貸し出し(高)
3日(水) 3年 自転車教室	16日(火) ぴよんぴよんタイム 図書貸し出し(低) スクールカウンセラー勤務日(午後)
4日(木) 体育朝会	17日(水) 6年 校外学習(こころの劇場・広島城) 図書貸し出し(中) 給食試食会
5日(金) 諸費引落① 全体研究会 4年1組以外 13:20下校 4年1組 14:30下校	18日(木) 希望者個人懇談会 13:20下校
6日(土) 7日(日) 文化の祭典(音楽の部)	23日(火) 学校朝会 給食終了4校時授業 13:20下校 スクールカウンセラー勤務日(午前)
9日(火) スクールカウンセラー勤務日(午前) ぴよんぴよんタイム 図書返却(低)	24日(水) 冬季休業開始
10日(水) 図書返却(高)	29~31日 年末休業
11日(木) 図書返却(中)	

子ども安全の日集会について 11月20日(木) 8:30~8:45頃まで

「子ども安全の日」は平成17年11月22日に矢野西小の木下あいりさんが下校中に殺害された事件を風化させないために設けられました。広島市では毎月22日を「子ども安全の日」として、学校での安全指導や防犯ブザー点検などを行っています。今年度は22日が休業日のため11月20日に行います。口田小でも地域サポーターの方への感謝の気持ちをお伝えする行事を行います。いつもお世話になっている地域サポーターの方々へは、子供たちから感謝のお手紙をお渡します。保護者の方も、ぜひご参加ください。

地域の皆様、いつも見守りいただきありがとうございます。

学校へ行こう週間及び土曜参観日について 11月26日(水)~29日(土) 9:35~11:25

26日(水)から学校へ行こう週間です。29日には土曜参観があります。参観可能な時間は、26~28日は2・3時間目、29日は1~3年が2時間目、4~6年が3時間目です。普段お仕事等でお子様の学校の様子を見ることができない方やご家族の方もこの機会にぜひ学校に足を運んでいただけたらと思います。そして、頑張りを褒めてあげてください。参観する際には名札を着用ください。詳しくは10月31日に配付している「学校へ行こう週間の実施について」をご確認ください。※スリッパ、上靴をご持参ください。

読書の秋に本を読もう♪

口田小学校では、読書活動の充実を目指して、第3木曜日に「口田読書の日」の取組を行っています。読み聞かせや本の紹介などを行い、子どもたちが決めた目標のページ数を目指して取り組んでいます。秋の夜長に、読書を楽しむ時間を家庭でも、ぜひ作ってみてください。

《 学校図書館の様子 》



《 関連読書コーナーの設置 》



お知らせ

口田小学校では、冬季の寒さ対策として学校既定のジャージ(上着、長ズボン)を令和4年度より導入しました。冬季の体育は準備運動で体が温まるまでの間のみ私服の上着の着用を認めています。学校既定のジャージであれば体育の時間はずっと着用することができます。希望される方は、個人の必要に応じて上着、ズボンを購入していただければと思います。ジャージや体操服の価格表を配付していますので、必要な方はご確認ください。なお、セブンイレブン中小田店でも取り扱っております。

「校区外転居予定の有無」の調査について

来年度の学級数や学年の人数の確認をする時期になりました。令和8年5月1日までに転居等によって転校を予定されている児童の調査を行い、令和8年度の学級編制の資料といたします。また、6年生児童につきましては、中学校への情報提供とさせていただきます。後日、調査のプリントを配付しますので、必要事項にご回答いただき、ご提出くださいますようお願いいたします。

なお、この調査以降5月1日までに転校が決まりましたら、その時点で速やかに学校へお知らせくださいますよう、あわせてお願いいたします。

エコチャレンジへのご協力ありがとうございました。

こども エコチャレンジ 2025

取組結果



取組小学校数

138 校

取組学級数

1,974 学級

取組人数

43,196 人

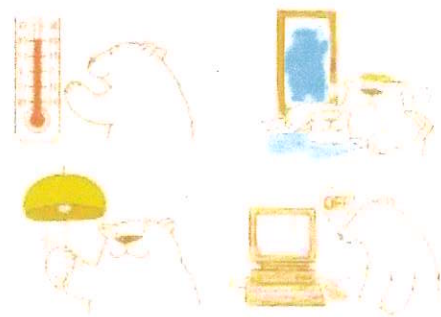
取組割合

取組割合は、令和7年5月1日現在の広島市立小学校の児童数等を用いて算出しています。

99%

76%

73%



この取組で

351.9 t

のCO₂が削減
できました。

この取組で削減できた
CO₂はスギの木

39,095 本

が1年間に吸収する量
に相当します。



「スギの木1本（36～40年生）あたり、1年間に平均して約9kgのCO₂を吸収する」として算出。（出典：「地球温暖化防止のための緑の吸収源対策」（環境省・林野庁））

『こどもエコチャレンジ』とは

児童が夏休み中に日々の暮らしと地球温暖化との関わりを知り、省エネ活動に取り組むことにより、環境に配慮した行動を身に付けていくことを目的に実施するもので、こどもエコチャレンジシートを用いて取り組みます。

エコチャレンジシート（小学校4～6年用）

こどもエコチャレンジシート★2025		年	組
名前			
取組むこと	1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目 8日目 9日目 10日目 11日目 12日目 13日目 14日目 15日目	達成した	達成した
早く寝て、いつもより早く朝がやってくるようにしよう			
42%			
電気を消すのを忘れずにしよう			
110%			
節電を促すとき、電気を消すのを忘れずにしよう			
4%			
テレビを見る時間を、家族みんなで決めてみよう			
39%			
テレビの電源を切らないで、家族みんなで見てみよう			
16%			
お風呂の湯を、家族みんなで使おう			
14%			
節電を促すとき、電気を消すのを忘れずにしよう			
7%			
シャワーを流すとき、水を節約しよう			
83%			
お風呂の湯を、家族みんなで使おう			
235%			
節電を促すとき、電気を消すのを忘れずにしよう			
10%			
お風呂の湯を、家族みんなで使おう			
7%			
お風呂の湯を、家族みんなで使おう			
194%			
合計			

【問合せ先】

広島市 環境局 温暖化対策課

TEL:082-504-2185 FAX:082-504-2229

E-mail: ondanka-t@city.hiroshima.lg.jp

ほけんだより 11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11月

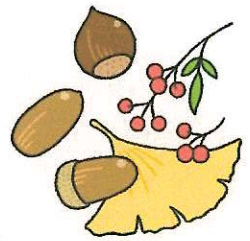
10月も日中は暑い日が続きましたが、やっと秋らしくなりましたね。過ごしやすくなったと同時に、感染症が流行し始める時期でもあります。空気の流れかえやこまめな手あらいを心がけ、規則正しい生活をして体の免疫力を高めましょう。

♪いい姿勢をしよう♪

11月の保健目標は「いい姿勢をしよう」です。みなさんは、勉強をしているときやご飯を食べているときにどんな姿勢をしていますか？平田先生は、ときどき給食時間に森田先生と一緒に教室を回って、みなさんがどんな姿勢で給食を食べているかを見させてもらっています。いい姿勢で食べているひともいれば「惜しい！あともう少し！」というひともいます。口田小学校の全員のみなさんが、いい姿勢で給食を食べることができるようになるといいですね！

○座っているときにこんな姿勢をしているひとはいませんか？○





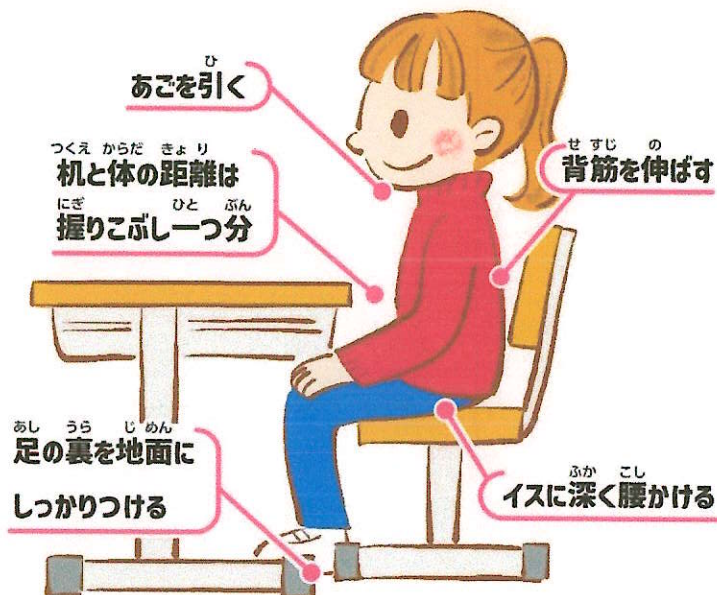
○いい姿勢をするとこんな効果があります○



すわ
座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



は く きん りよく ほんとう
歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態で

と約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



ほけん だより 11月

しゅうがくりょうへん
修学旅行編

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11月

今週は、いよいよ修学旅行です！2日間を元気で過ごせるように、今から少しずつからだところの準備をしておきましょう。6年生のみなさんが、修学旅行を通して大きく成長することに期待しています！

しゅうがくりょうとうじつ
♪修学旅行当日までに♪



●体調を整えておきましょう●

修学旅行当日を元気に迎えるためには、今から体調を整えておくことが大切です。食事、運動、睡眠の3つに気をつけて、規則正しい生活をころがけましょう。

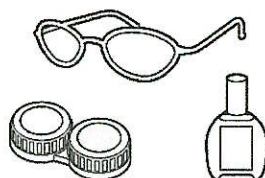
●健康管理に必要なものを準備しておきましょう●

バスよいをしやすいひと



よい止め、エチケット袋

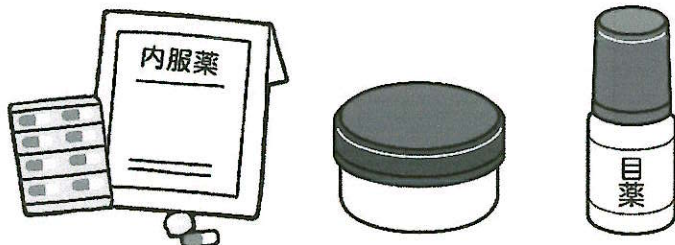
めがねやコンタクトを使っているひと



めがね・眼鏡ケース

コンタクトの消毒液・保存液・容器

ずつう・ふくつう・ぜんそく
頭痛・腹痛・喘息・アレルギーが起こりやすいひと

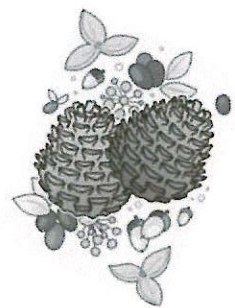


のぐすり・ぬり薬・貼り薬など

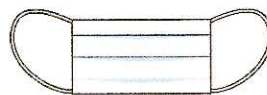
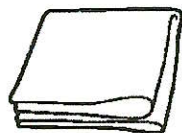
まいにちくすり
毎日薬を飲むひと



かぶんくすり
2日分の薬



ぜんいん
全員



かぶん
2日分のハンカチ、ティッシュ、マスク

薬を家から持って行く人は、修学旅行の準備をするときに、リュックサックに入れたかを必ず確認しましょう。薬を飲む時間・量もおうちの方や医者さんと確認しておきましょう。また、友だち同士で薬を貸し借りするのは絶対にやめましょう！修学旅行中によい止め以外の薬を飲む時には、必ず平田先生の前で飲みましょう。

しゅうがくりょうちゅう けんこうかんり
♪ 修学旅行中も健康管理をしっかりしましょう♪

● 体調が悪いと思ったら無理をしないようにしましょう ●

体調が悪くなったときは、我慢せずに、周りの先生、添乗員さん、友だちに早めに知らせましょう。また、体調が悪そうな友だちを見かけたときも、すぐに周りの大人に教えてください。

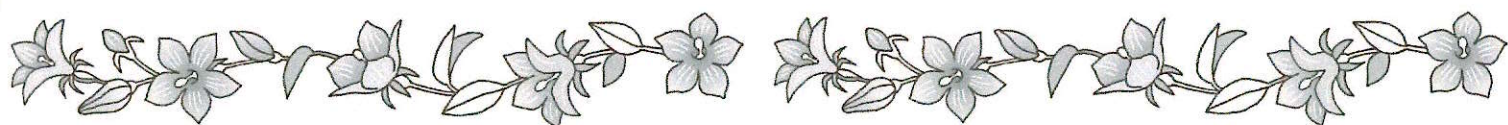
● 夜は早く寝ましょう ●

睡眠不足のまま次の日を迎えると、体調が悪くなることや、乗り物酔いをすることがあります。楽しくて、ついつい友だちと夜遅くまで話をしてしまった、ということがないよう、部屋のみんなで協力して、早めに寝ましょう。

● けがに気をつけましょう ●

修学旅行では移動する場面がたくさんあります。いつもと違う初めての場所を歩くことが多いので、けがをしやすいです。落ち着いて行動しましょう。また、はき慣れたくつをはきましょう。

ぜんいん げんき とうじつ むか
全員そろって元気に当日を迎えましょう！



令和7年度

11月

食育だより

広島市立口田小学校

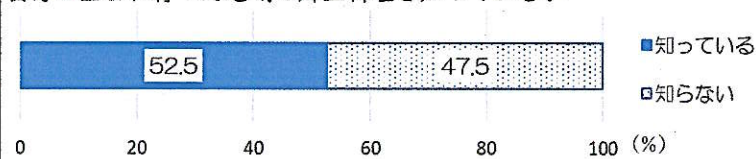


紅葉が美しく、秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、おいしい食べ物がたくさんとれるので、「実りの秋」とも言われます。旬の食材を取り入れ、味覚や視覚で季節を楽しみたいですね。

知ろう！ 食べよう！ 受け継ごう！ 郷土料理

「郷土料理」とは、その土地に伝わる伝統的な料理のことです。地域独特の風土や食材、歴史、文化などに育まれ、受け継がれてきました。

自身の生まれ育った地域の郷土料理を知っているか



農林水産省が令和3年度に行った調査では、47.5%の人が「自身の生まれ育った地域の郷土料理を知らない」と回答していました。

参考：農林水産省「令和3年度日本食・食文化体験による輸出促進支援事業（和食文化の国内外への情報発信委託事業）のうち食生活実態及び和食文化に関するアンケート調査 調査報告書」

給食に登場する広島県の郷土料理

学校給食では、食文化を受け継いでいくために、月に1回広島県の郷土料理を取り入れています。

(※令和7年度の例)

大河鍋

のりが入った鍋料理です。



広島市南区の大河地区周辺では、江戸時代中期からのりの養殖が盛んでした。「のり汁」とも呼ばれる漁師めしです。

もぶりごはん

あなごめし

小いわしのから揚げ

大豆うどん

汁の中に、大豆がゴロゴロと入ったうどんです。



江田島は雨が少なく大豆栽培が盛んでした。肉などが手に入りにくかった頃、大豆は貴重な栄養源として食べられていました。大豆から出る風味で、まろやかな味わいです。



八寸

安芸高田市

煮菜(にじゃあ)

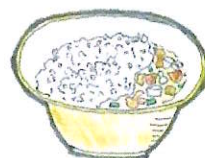
福山市

尾道市

呉の肉じゃが

うずみ

具をごはんの下に埋(うず)めて食べます。



ぜいたくなものを食べることが禁止されていた江戸時代に、具をごはんの下に隠し、質素に見せかけて食べたのがはじまりと言われています。

がじつあえ

ほうれんそうとあなごを使った和えものです。



がじつは「元日」の意味で、おもてなし料理の一つです。瀬戸内海に面し、山もある尾道市では、お正月に「海のもの」と「山のもの」を合わせていただくという風習があります。

学校では・・・

広島市が推進する「わ食」の視点から、和食、郷土に伝わる料理や行事食、地場産物を給食に取り入れ、食文化の継承に努めています。

郷土料理の由来や特徴を、給食放送や掲示資料などで紹介しています。



給食で郷土料理に触れることで、自分たちの住む地域に伝わる料理を身近に感じ、食文化を大切にしたいと思います。



チャレンジ! お家で給食レシピ



料理名 うずみ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
ごはん	700 g	茶碗 4 杯	① 下ごしらえ 生揚げ…湯通しして、小さめの角切り さといも…小さめの角切りにして 塩でもみ、ぬめりをとる ごぼう…さがぎに水につける にんじん…いちょう切り ぶなしめじ…小房に分ける ねぎ…小口切り だし昆布・かつお節…だしをとる
鶏もも肉 (角切り)	120 g		② だし汁を煮立て、鶏肉を煮、あくをとる。
生揚げ	150 g	3/4 枚	③ ごぼう・にんじん・さといも・ぶなしめじを加えて煮る。
さといも	120 g	3 個	④ 調味し、生揚げを加えてさらに煮こみ、ねぎを加えて、仕上げる。
塩 (ぬめりとり用)	2 g	小さじ 1/3	
ごぼう	90 g	1/2 本	
にんじん	60 g	中 1/3 本	
ぶなしめじ	30 g	1/3 パック	
ねぎ	20 g	1 本	
かつお節 (だし用)	8 g		
だし昆布	4 g	6 cm 角	
しょうゆ	21 g	大さじ 1	
酒	3 g	小さじ 2/3	
塩	1 g	小さじ 1/6	
水	500mL		

えびを使用してもおいしいですよ!
具をごはんの下にうずめて食べましょう。



料理名 がじつあえ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
あなご照り焼き	90 g	1 尾	① 下ごしらえ あなご照り焼き…5 mm 幅に切る ほうれんそう…2 ~ 3 cm に切って ゆで、冷ます
ほうれんそう	180 g	1 袋	にんじん…せん切りにしてゆで、冷ます
にんじん	30 g	中 1/5 本	② A の調味料をよく混ぜ合わせる。
しょうゆ	7 g	小さじ 1	③ すべての材料を②の調味料と白いりごまであえる。
さとう	5 g	小さじ 1・2/3	※あなごは最後に混ぜると崩れにくい。
酢	5 g	小さじ 1	
白いりごま	3 g	小さじ 1・1/2	



しょくいく

食育だより (児童用)

がつ にち にち しょくいくしゅうかん
11月17日～21日は食育週間

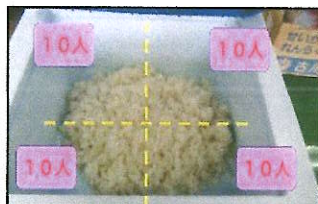
11月17日～21日の1週間は、「食育週間」です。食育週間では、「食缶ゼロリンピック」と「みんなでチャレンジ! 給食マスターへの道」の2つの取組を実施します。それぞれ達成できたら、給食委員会がシールを貼ります。シールを毎日ゲットできたクラスにはご褒美があります。クラスのみんなで協力して、頑張りましょう!!

食缶ゼロリンピック

食缶を毎日つきぎって空っぽにして、金メダルをゲットしよう!

金メダルをゲットするコツ

- ☐ 見本の給食の量を見てつく
- ☐ ごはんは、4つにわけてつく



みんなでチャレンジ! 給食マスターへの道

給食目標2つを毎日達成して、賞状をゲットしよう!

賞状をゲットするコツ

目標1 12時35分までに「いただきます」をしよう!

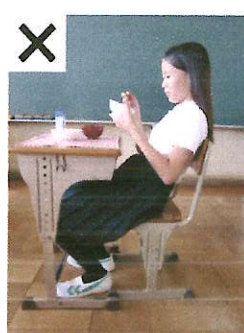
- ☐ すばやく身支度を整えて、3分以内に教室を出発する
- ☐ 見本の給食を見て給食をつく

目標2 正しい姿勢で給食を食べよう!

- ☐ 前を向いて給食を食べる
- ☐ 食器を持って給食を食べる

できているかな? 正しい姿勢

正しい姿勢とは、どんな姿勢でしょうか? 食器を持って、前を向いて食べることはもちろん、ほかにもポイントがあります。自分は食事の時間に正しい姿勢で食べることができているか、チェックしてみましょう!



正しい姿勢チェックリスト

- ☐ 前をむく
- ☐ 食器を持つ
- ☐ ひじを机につけない
- ☐ 背筋をのばす
- ☐ 足をそろえて床につける
- ☐ 机とおなかの間はこぶし1個

姿勢が悪いと食べ物がまっすぐ流れず、胃も曲がってしまうので消化もスムーズにできません。





きゅうしょくらんきんぐ 給食ランキング

しゅうけい び
集計日: 9/22~10/24

人気だったおかず	残った量
1位 フルーツポンチ (9/26)	1人分
2位 おかかあえ (10/7)	2人分
2位 米麹汁 (10/22)	2人分
4位 揚げ豆腐の中華あんかけ (9/30)	3人分
5位 コーンスープ (9/25)	3人分

残りが多かったおかず	残った量
1位 八宝菜 (10/8)	29人分
2位 いいうの花 (10/17)	26人分
3位 豚肉と野菜のみそ炒め (9/24)	20人分
3位 ひろしまっご汁 (10/17)	20人分
5位 ホキの糸じそ揚げ (10/17)	15人分

ご飯 よく食べた日: 広島カレー 1人分 (10/6)
パン よく食べた日: パン 3人分 (9/25)

たくさん残った日: ごはん 38人分 (10/8)
たくさん残った日: 黒糖パン 11人分 (10/16)



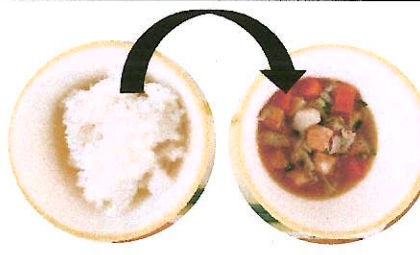
がつ 11月のおすすめ給食

11/4 (火) 「いい歯の日」献立



11月8日は「いい歯の日」です。このメニューには、かみごたえのあるこんにゃくやれんこんを取り入れています。

11/14 (金) うずみ



うずみは、福山市などに伝わる郷土料理です。具をうずめるという言葉から「うずみ」という名前になりました。

11/20 (木) きなこパン



大人気のきなこパンは給食室で揚げたパンに、きなこ・さとう・塩を混ぜ合わせたものをまぶして作っています。

お知らせ

クイズに挑戦して、レシピをゲットしよう!!

左のQRコードを読み取って、クイズに挑戦してみましょう。

この食育だよりを読んだら、全問正解できるはず!!

11/28までに全問正解できた人には、きなこパンのレシピをプレゼントします。



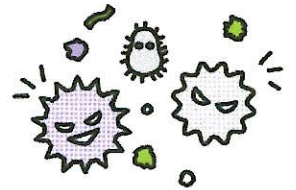
ウイルスよバイバイ

しよくちゅうどく

ノロウイルス食中毒とは？

ノロウイルスがついた手で触った食品やノロウイルスを取り込んだ
にまいがい じゅうぶんかねつ た にちご げり おうと はつねつ
二枚貝を十分加熱せずに食べると、1～2日後に下痢や嘔吐、発熱、
は け ふくつう はっしょう
吐き気、腹痛を発症します。

ノロウイルスの特徴



とぶつ なか
⊗ おう吐物やうんちの中には、たくさんいるよ！

グラムあ おくこ ていど ふく
✓ 1g当たり10億個程度のウイルスが含まれています。

なお なか で
⊖ 治っても、うんちの中にしばらく出てくるよ！

むしょうじょう ひと き
✓ 無症状の人のうんちにもいるから気をつけてね。

ちい かんせんりよく さいきょう
⊖ とても小さなウイルスだけど、感染力は最強！

こ ていど すく かず かんせん
✓ 10～100個程度の少ない数でも感染するよ。

ノロウイルスの予防方法

必殺



てあら
せっけんでしっかり手洗い！ ※アルコールは効きにくい！

とく あと ど あら こうかてき
特にトイレの後！！ 2度洗いが効果的！



しょうどく えんそけいひょうはくざい つか
😊 消毒には、塩素系漂白剤を使ってね！

ちょうりきぐ あら だいどころよう えんそけいひょうはくざい ねっとう しょうどく
調理器具はよく洗い、台所用の塩素系漂白剤や熱湯で消毒！

ひっさつわざ
必殺技は

『せっけん手洗い』

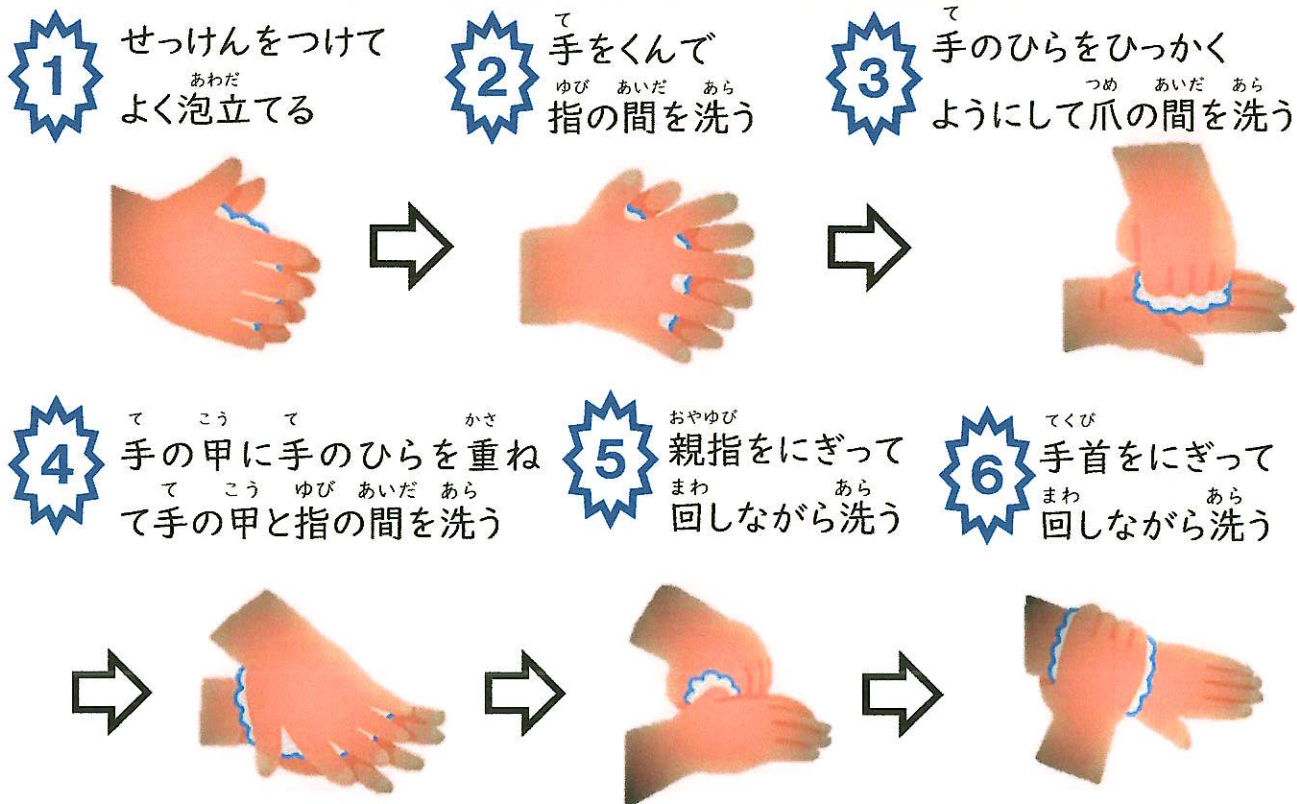
必殺

こうかてき

てあら

ほうほう

効果的な手洗いの方法



技術

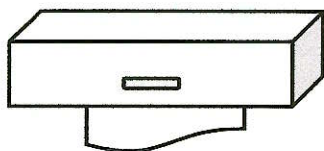
手洗いのタイミング

- ・トイレの後
- ・食事や調理の前
- ・家に帰った後

さわ
よく触るところ
しょうどく
は消毒を！

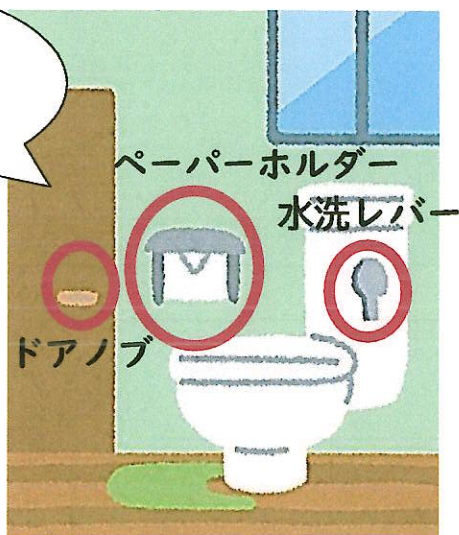
技術

ペーパータオルを使う



しょうじょう ひと
症状がある人と
わ
タオルを分ける！

しょうどく わす
消毒を忘れやすいところ



くわ ひろしまし
詳しくは、広島市ホームページで →



しょうくひんほけんか

食品保健課

☎241-7434