



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。

長縄ギネスに向けて

2月の「長縄ギネス」に向けて、各学年協力して、声を掛け合いながら練習を頑張っています。ぴよんぴよんタイムだけでなく、休み時間も利用して練習を重ね、クラスの記録を伸ばしています。記録が伸びたクラスは、みんなで飛び跳ねながら喜んでいる姿がみられます。本番まで努力を続け、クラスの仲を深めながら記録を伸ばしてくれることを期待しています。



「MLB 教育」



5・6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くことを目指して取り組んでいます。授業の中で学んだ、ストレスの対処法である肩の上げ下げや10秒呼吸法を、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6・10・18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18日(水)の参観懇談会后に口田中学校の基準服採寸が家庭科室(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月下旬校時刻					
			1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日							
2	月	ぴよんぴよんタイム(2・4・6年)	14:40		15:30			
3	火	きずな遊び スクールカウンセラー勤務日(午後) 4年校外学習(防災学習)	14:40	15:30				
4	水	きずな遊び	14:40		15:30			
5	木	入学説明会 諸費引落日①	13:20			14:15		
6	金	きずな遊び 参観懇談(低・にじ)	14:40			15:30		
7	土							
8	日							
9	月	長縄ギネス1・3・5年	14:40		15:30			
10	火	児童朝会 スクールカウンセラー勤務日(午前) 長縄ギネス2・4・6年 参観懇談(中)	14:40	15:30	14:40		15:30	
11	水	建国記念の日 口田学区防災避難訓練研修						
12	木	1年保育園交流 口田中入学説明会(保護者のみ)	13:20			14:15		
13	金		14:40			15:30		
14	土							
15	日	スポーツクラブ閉校式						
16	月	4年出前授業(防災学習) 諸費引落日②	14:40		15:30			
17	火	スクールカウンセラー勤務日(午後)	14:40	15:30				
18	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	
19	木	クラブ	13:20			14:15		
20	金		14:40			15:30		
21	土							
22	日							
23	月	天皇誕生日						
24	火	スクールカウンセラー勤務日(午前)	14:40	15:30				
25	水		14:40		15:30			
26	木		13:20			14:15		
27	金	6年生を送る会	14:40			15:30		
28	土							

3月の主な行事

2日(月) 清掃週間~6日
 3日(火) スクールカウンセラー勤務日(午後)
 第4回学校運営協議会
 5日(木) 委員会
 8日(日) 口田学区防災訓練
 10日(火) スクールカウンセラー勤務日(午前)
 12日(木) 卒業式予行練習
 1~4年13:20下校 5・6年15:00下校
 18日(水) 卒業式前日準備
 1~4・6年13:20下校 5年14:15下校

19日(木) 卒業証書授与式
 1~4年生 9:10下校 5・6年生11:45頃(予定)
 20日(金) 春分の日
 24日(火) 給食終了
 25日(水) 修了式(離退任者紹介予定)
 1~4年11:20下校 5年12:00下校
 26日(木) ~学年末休業・年度始休業~4月6日(月)

【4月】

1日(水) 入学受付
 7日(火) 就任式・始業式
 8日(水) 入学式

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 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8年2月

2月の保健目標は「外で遊ぼう」です。冬になり外が寒くなったからか、運動場で遊んでいる人が少なくなったように感じます。特に北校舎の3階や4階に教室がある学年のみなさんは、運動場までが少し遠いので、外に出ることを面倒に感じてしまうかもしれません。日中に外で体を動かし太陽の光を浴びることによって、夜にぐっすりと眠ることができます。周りの友達と誘い合って、休憩時間は外に出ることを心がけましょう。



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



てあら
手洗い・うがいをする



かお
顔を洗う



てんきよほう かふん りょう
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^をある程度予測^{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



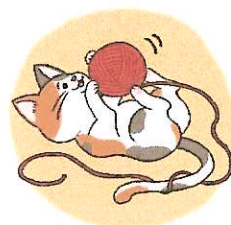
晴れの日



気温が高い日



空気が乾燥している日



かゆくても目をこすならいで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわしながらしてくれます。
- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



寒くても外で元気に遊ぼう! 3

令和7年度

2月

食育だより

広島市立口田小学校



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時期です。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。



魚を食べていますか？

海に囲まれた日本では、昔から四季折々のいろいろな魚を食べてきました。魚は私たちの健康を支える栄養素を含む大切な食品です。しかし、最近は年々「魚離れ」が進んでいると言われています。

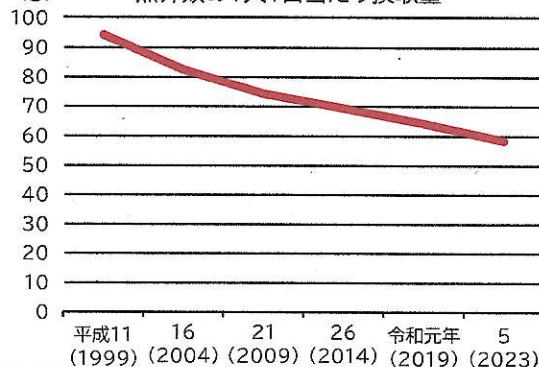
青魚とは

DHA や EPA を多く含み、高血圧や心臓・脳血管の病気など生活習慣病の予防に役立ちます。



一般的に、背が青く見えて
手に入りやすい魚のこと！

(g) 魚介類の1人1日当たり摂取量



参考：厚生労働省「国民栄養調査(平成11年)」
「国民健康・栄養調査(平成16年・平成21年・平成26年・令和元年・令和5年)」

代表的な青魚



あじ



いわし



さんま



さば



注目したい青魚の栄養素



DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳内で情報の伝達をスムーズにするほか、脳の発育を向上させる働きがあります。



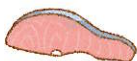
EPA(エイコサペンタエン酸)

血液中の中性脂肪を低下させます。また、脳や心臓の血管が詰まるのを防ぐ働きや高血圧を予防する働きがあります。

食事に魚を取り入れるために・・・

①切り身を買って調理する。

魚をさばく時間と手間を省いて
和洋中好みの味の料理に。



②缶詰やレトルト食品を使って手軽に調理する。

煮込み料理やサラダ、炊き込みご飯に。



③外食や給菜は魚メニューを選ぶ。

学校給食では・・・

様々な種類の魚を、揚げ物・煮物・焼き物・あえ物などの料理に使っています。

2月の給食に登場する魚

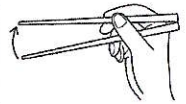
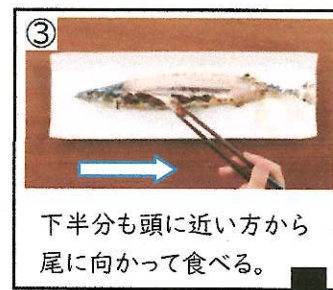
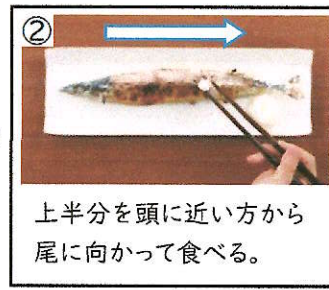
- ・2日 いわしのかば焼き(いわし)
- ・3日 はりはり漬(ちりめんいりこ)
- ・9日 さばの塩焼き(さば)
- ・13日 わかさぎの南蛮漬(わかさぎ)
- ・18日 ホキの天ぷら(ホキ)、ひろしまこ汁(ちりめんいりこ)
- ・25日 赤魚のからあげ(赤魚)



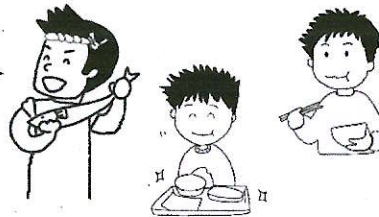
など



やってみよう! 魚の食べ方



尾頭付きの魚は、頭に近い方から尾に向かって食べ進めると、無駄なく、美しく食べることができます。



出典: 農林水産省ウェブサイト(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/spe1_04.html)

「aff2017年9月号 特集1 魚を食べよう」(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/spe1_04.html)を加工して作成



チャレンジ! お家で給食レシピ



料理名 いわしのかば焼き

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
いわし (開き)	4 尾		① いわしに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
片栗粉	24 g	大さじ 3	② A と水をひと煮立ちさせ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけてたれを作る。
揚げ油	適宜		③ 揚げたいわしにたれをからめる。
A { しょうゆ	14 g	小さじ 2	
さとう	7 g	小さじ 2	
みりん	7 g	小さじ 1	
水	30mL		
片栗粉	1 g	小さじ 1/3	



料理名 さばの竜田揚げ

材 料 名	4 人 分	めやす	作 り 方
さば	300 g		① 下ごしらえ さば…一口大に切る しょうが…みじん切りまたはすりおろす
A { しょうが	1 片	小さじ 2	② さばに A で下味をつける。
しょうゆ	12 g	大さじ 1/2	③ ②に片栗粉をまぶして油で揚げる。
酒	7 g		
片栗粉	45 g	1/3 カップ	
揚げ油	適宜		

2月



しょくいく

食育だより

じどうよう
(児童用)

ねんせい えら にん ききゅうしょくらん きんぐ 6年生が選んだ 人気給食ランキング

ねんせい そつぎょう のこ ねんせい にん ききゅうしょくめ にゅー おも で しょうかい
6年生の卒業まで残りわずかとなりました。6年生のみなさんに人気の給食メニューや思い出を紹介しま
す。そして、2月5日(木)には、6年生の人気No.1だった給食を組み合わせた最高の給食が登場します!

ぶもん ごはん部門



ひろしまか れー
広島カレー



はやしら いす
ハヤシライス



しろ
白ごはん



ぶもん パン部門



ここあ ばん
ココアパン



きな ばん
きなこパン



しなもん ばん
シナモンパン



ぶもん めん部門



みーとす ばげっ てい
ミートスパゲッティ



にく
肉うどん



きつね うどん



だい ぶもん 大おかず部門



にく
肉じゃが



まーぼー どうふ
麻婆豆腐



はるさめ スー プ
はるさめスープ



しょう ぶもん 小おかず (主菜) 部門



とり にく れもん あ
鶏肉のレモン揚げ



とり にく びり から あ
鶏肉のピリカラ揚げ



とり にく から あ
鶏肉のから揚げ

しょう ぶもん 小おかず (副菜) 部門



ぼ て と さ ら だ
ポテトサラダ



てっ さ ら だ
鉄ちゃんのサラダ



さんしょく そ まー
三色ソテー



ぶもん デザート部門



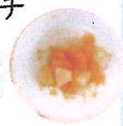
ふー ー つ ぽん ち
フルーツポンチ



ぎゅう にゅう ちよう み え き
牛乳調味液



みかん



がついつか ねんせい り く え す と きゅうしょく
2月5日は6年生のリクエスト給食!

めにゅー
メニュー

こがた ば たー ばん
小型バターパン



みーとす ばげっ てい
ミートスパゲッティ



ぼ て と さ ら だ
ポテトサラダ

ぎゅう にゅう
牛乳



ねんせい きゅうしょく おも で 6年生の給食の思い出

ぎゅう にゅう まい かい
牛乳を毎回
おかわりした!

つか とき きゅうしょく
疲れた時に給食を
食べるとやる気が出た!

きら 嫌 だった れ ばー が
給食のおかげで
大好きになった!

しょうがっこう にゅうがく さいしょ きゅうしょく
小学校に入学して最初の給食で
冷凍みかんが出て嬉しかった!

らっきー 食材の日に星が2個入っていた!



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: 1/7~1/23

人気だったおかず	残った量
1位 かわいきんぴら (1/20)	1人分
1位 鶏肉のしもん揚げ (1/8)	1人分
2位 サンドース広島サラダ (1/15)	2人分
4位 ごま酢あえ (1/9)	2人分
4位 ビーフシチュー (1/22)	2人分

残りが多かったおかず	残った量
1位 かえりいこと黒豆の甘辛煮 (1/23)	15人分
2位 高野豆腐の五目煮 (1/16)	11人分
2位 がじつあえ (1/13)	10人分
4位 紅白なます (1/19)	10人分
5位 薬きんとん (1/23)	9人分

ご飯 よく食べた日: 親子丼 4人分 (1/20)

たくさん残った日: ごはん 23人分 (1/13)

パン よく食べた日: バターパン 1人分 (1/15)

たくさん残った日: 黒糖パン 7人分 (1/15)



くちたらんち おいしかった!! 口田ランチ

12月~1月に、6年生が総合的な学習の時間で考えた「口田ランチ」がありました。6年生が一生懸命考えた給食は、どのクラスもおいしく、特別な給食となりました♪

6年1組 1/15(木)実施



6年2組 12/9(火)実施



6年3組 12/4(木)実施



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。

全問正解できた人には、「ミートスパゲッティ」のレシピをプレゼントします。

クイズは、2月27日(金)まで挑戦できます。レシピは、3月にプレゼントします!!

