

修学旅行

保護者説明会

プログラム

司会

- 1 はじめのことば
- 2 校長あいさつ
- 3 修学旅行のねらい
- 4 宿泊先・主な活動内容
- 5 引率者及び配車
- 6 持ち物と注意
- 7 健康面・お願い
- 8 旅行社からの説明
- 9 質疑応答
- 10 終わりのことば



令和 7 年 7 月 2 日（水）

上田小学校第 6 学年



☆修学旅行実施計画☆

ねらい

- ①団体行動を通して、きまりを守り、協力し合って友情を深める。
- ②北部の自然、風物に接し、郷土への認識を深める。
- ③「地方創生」「持続可能な観光の推進」「沖縄の新たな魅力の発進」といった重要な意義を持つジャングリア沖縄を観光する事で、多くの職業を目の当たりにして就業観を広げる。

期日

令和7年9月11日(木)～令和7年9月12日(金)

宿泊先

ホテル：みゆきハマバル
国頭郡恩納村安富祖 1314
Tel 098-967-7722

活動内容

☆1日目： 昼食(弁当)・ジャングリア・ホテル(夕食・レクなど)

☆2日目： マリン・文化体験
(バナナボート・マープル・ビーチバレー浜辺遊び・カヤック
ジェリーキャンドルづくり)
オリエンタルホテルにて昼食(ランチバイキング)
御菓子御殿(買い物)

引率者及び配車

バス	学級	引率教諭
1号車	1組	古波津 崇 ・ 大城 仁美
2号車	2組	儀間 りさ ・ 宮國 優子
3号車	3組	北河 佑樹
4号車	4組	下地 由香 ・ 盛本 友華子
5号車	5組	宮城 まき
救護車		比嘉 雅代 ・ 本村真樹人
合計	156名	10名

・添乗員(美らステイ沖縄)

・カメラマン(沖縄フォート)

修学旅行の準備と注意



(1) 前日までの準備と注意

- ① しおりをよく読んで、日程やきまりを頭の中に入れておく。
- ② 持ち物には、名前を記入しておく。
- ③ 荷物はバック1つにまとめ、移動時にはナップザックを使う。
- ④ 用具や衣類はできるだけ、ある物で間に合わせる。
- ⑤ 決められた物以外は持たない。
☆当日はカメラマンが同伴します。
- ⑥ 前日は十分睡眠を取り、体調を整える。



(2) 持ち物(準備をしたら、チェックらんに○をつけましょう!)

持ち物	数	チェック		
		前日	ホテル	帰り
・水着(2日目マリン体験)	1			
・ぼうし(1日目、2日目体験)	1			
・上ばき(2日目マリン体験)	1			
・夜寝るときに着る服(上下)	1			
・下着	3			
・くつ下	2			
・着替え(上下)	2			
・プール用タオル(マリン体験)	1			
・ポケットティッシュ	1			
・汗ふき用タオル	2			
・ハンカチ	2			
・ナップザック(ジャングリア、マリン体験)	1			
・修学旅行のしおり	1			
・筆記用具(鉛筆、消しゴム、ネームペン)	1			
・マイバック(お土産用)	1			
・水とう	1			
・ペットボトル 500mL	2・3			
・雨ガッパ(折りたたみ傘は不可)	1			
・歯みがきセット	1			
・ビニール袋(上履き用、着替え用)	3			
・薬(必要な児童のみ)				
・マスク(必要な児童のみ)	4			
・軽食(容器が捨てられるもの)	1			
・3千円以内(専用の封筒に入れて)	※1日目で担任が預かる			

(3) ナップザックに入れるもの

(1日目)	(2日目)
しおり	しおり
水とう	水とう
水(500mL ペットボトル 2本程度)	着替え1セット・下着・くつ下(マリン体験時)
薬・マスク(必要な児童)	プール用タオル
汗ふき用タオル	雨ガッパ
雨ガッパ	汗ふき用タオル
ポケットティッシュ	くつ(靴用ビニール袋)
弁当(容器が捨てられるもの)	フェイスタオル
マイバック(お土産用)	薬・マスク(必要な児童)
エチケット袋(船酔い用)	ポケットティッシュ

※2日目の朝は上履きで集合する。

☆シャンプー、リンス、ボディシャンプーは、ホテルにあります。

メモ

荷物づめは、自分で
しよう！
忘れ物がないように、
しっかりね☆

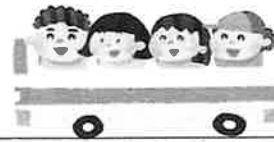




ほけんだより

豊見城市立上田小学校 保健室 令和7年7月2日発行 養護教諭：比嘉雅代

お家の人とも一緒に
読んで確認してね！



いよいよ9月は、みなさんが待ちに待った修学旅行ですね！ドキドキわくわく楽しみな子、ちょっと不安だなあという気持ちの子もいるかと思います。クラスや学年の仲間達と1泊2日安心して過ごせるように、保健室はサポートしますので、お気軽にご相談ください！☺

楽しい思い出に残る修学旅行にするために

1泊2日の修学旅行が安心安全に過ごすために、出発の1週間前から体調管理をして、インフルエンザやコロナウィルス等の感染症にかからずに出発できるように、「早寝・早起き」の生活リズムを整えて、「朝ごはん」もしっかり食べるようにしましょう。また、旅行中も我慢しないで「排便」できるように、しましょう。外での活動がほとんどです。熱中症にも注意し、みんなで声をかけ合って水分補給を積極的にとることが大切です。さあ！出発まであとわずかです！荷物の準備だけではなく、心と体の準備もしましょう。何か不安なことがありましたら、保健室からの引率は雅代先生がいきますので、いつでも相談して下さいね！行く前でもOKですよ！みんなが笑顔で修学旅行を過ごせるように、サポートします！



修学旅行中に大きなケガをしたら病院を受診し、お医者さんから修学旅行の継続が難しい場合は保護者とお家に帰ることになります。また、発熱してしまうと感染症の可能性もあるので、感染症拡大防止のためにも、その時も保護者と一緒に帰宅し、病院受診をして、安静にしてください。



乗り物酔いを持参する児童は、乗り物が出発する30分～1時間前には飲みましょう。

酔いやすい児童は、酔わない場所に座るなど、座席の工夫もすると酔いも少なくなりますよ。



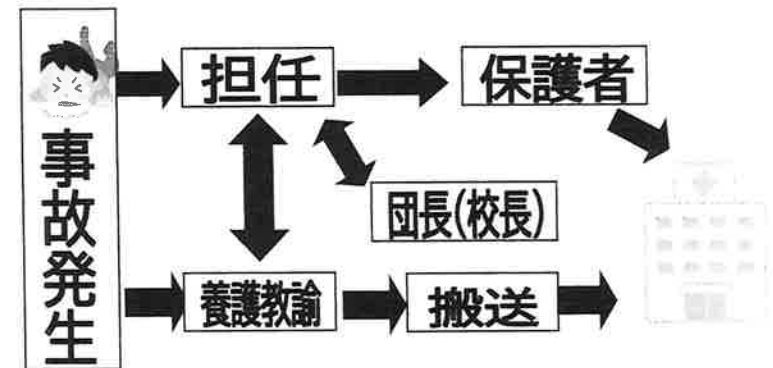
食物アレルギーのある児童には、修学旅行中のメニュー表を配布しますので、摂取できないものを保護者とお子さんでご確認し、除去が必要なものについては、チェックして学校へ提出してください。ご協力お願いします。

※締め切り：7月14日(月)厳守！

【薬を持参する児童の皆さんへ】 酔い止めや、ふだんから飲んでいる薬を持参する児童は他の児童にあげないように、ご家庭でも声かけをお願いします。また、持参する薬はジップロック等に処方箋も一緒に入れて、袋には名前を書いて下さい。**※管理が必要な児童は、9/10までに保健室に預けて下さい。**

【事故発生時の連絡方法について】

大きな事故で救急搬送が必要になった場合は、以下の流れで病院搬送いたします。



すみやかに、保護者の方へ連絡いたしますので、保険証(マイナンバーカード等)・子ども医療助成証をご持参の上、搬送された医療機関までお越し下さい。

なお、医療費が1500円以上の場合は日本スポーツ振興センターの災害給付の手続きを行いますので、医療費を一度保護者の方が負担することになりますので、ご了承下さい。

【発熱時の対応について】



発熱や嘔吐などの体調不良やケガ等で継続参加が難しい場合は、保護者の方へお迎えをお願いします。夜間や早朝に、宿泊地へのお迎えになることもありますので、ご協力よろしくお願い致します。

令和7年度
みゆき・ハマバル 小学校様用 ご夕食メニュー

バイキング料理《①》

- ・野菜サラダ(フレンチドレッシング)
- ・ミニハンバーグデミグラスソース
- ・玉ねぎとウインナーのジェノベーゼパスタ
- ・ローストチキンの野菜添え
- ・牛肉とニンニクの芽のガーリックバター(カレー風味)
- ・ご飯(国産米)
- ・特製スープ (オニオンコンソメ)
- ・デザート(パッションフルーツゼリー)

バイキング料理《②》

- ・海老フライと野菜サラダ(ドレッシング:ゴマドレッシング)
- ・沖縄風焼きそば
- ・やわらか茹で豚のオリジナルソース
- ・チキン唐揚げ
- ・ご飯(国産米)
- ・特製スープ (トマトベジタブル)
- ・デザート (ケーキ)

鉄板焼きバーベキュー《③》

- ・フレッシュサラダ(ドレッシング:パッチョ)
- ・バーベキュー盛り合わせ(牛肉のみ1回だけおかわり可能)
(牛肉、鶏肉、ウインナーソーセージ、キャベツ、モヤシ、玉葱、コーン、ピーマン、茄子)
- ・ライス(国産米)

- ・特製スープ（コーンスープ）
- ・デザート（シークワサーゼリー）

小学生用食事メニュー(食材表)

《夕食》 ①

◎バイキング料理

・野菜サラダ ※サラダは季節によって青野菜(きゅうりなど)が入る場合もございます。

サラダ(キャベツ、レッドキャベツ、レタス、人参、パセリ)、フレンチドレッシング(食用植物油(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、オニオンジュース、卵黄、香辛料/増粘剤(キサンタン)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、(一部に卵・大豆・りんごを含む))

・ミニハンバーグデミグラスソース

鶏肉、豚肉、牛肉、玉葱、パン粉、卵白、でん粉、粉末状植物性たんぱく質、牛脂、香辛料、グルコマンナン、砂糖、醤油、酒、食塩、リン酸塩、調味料、カラメル色素(原材料の一部に乳成分を含む)デミグラスソース(ブイヨン、小麦粉、ラード、玉葱、トマトペースト、赤ワイン、砂糖、食塩、たん白加水分解物、香辛料、酵母エキス、カラメル色素、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、原材料の一部に牛肉、大豆、豚肉を含む)

・玉ねぎとウインナーのジェノベーゼパスタ

玉葱、スパゲティー(デュラム小麦のセモリナ)、オリーブ油、食塩、コショウ、ニンニク、味の素、バジルペースト(オリーブオイル、食用なたね油、バジル、バルメザンチーズ、食塩、松の実、にんにく、香辛料、酸化防止剤(ビタミンC、ビタミンE))※フランクフルトソーセージ(豚肉、鶏肉、ポテトスターチ、大豆蛋白、食塩、香辛料、砂糖、リン酸塩Na、ガゼインNa(乳由来)、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(エリソルビン酸Na.V.C)、着色料(赤106)、発色剤(亜硝酸Na))

・ローストチキンの彩り野菜添え

モモ正肉、玉葱、パプリカ、ピーマン、貝割れ、レタス、サラダ油(大豆油・なたね油、シリコーン)トマト&ガーリックソース(食用植物油(なたね油・オリーブ油)、糖類(果糖ぶどう糖液糖・砂糖)、醸造酢(醸造酢・ぶどう酢)、食塩、おろしにんにく、トマトペースト、乾燥赤ピーマン、乾燥たまねぎ、コショウ、ローストガーリック、乾燥トマト、パセリ、調味料(アミノ酸)、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物、ガーリックパウダー、味の素)

・牛肉とニンニクの芽のガーリックバター(カレー風味)

牛肉、ニンニクの芽、バター、塩、味の素、コショウ、でんぶん、しょうゆ、重曹、ミオラ、料理酒、サラダ油(大豆油・なたね油、シリコーン)カレー粉(ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、その他香辛料)、玉葱、パプリカ、ピーマン、ギザミニニンニク(にんにく、食塩、酢、pH調整剤、増粘剤(キサンタン))

・ご飯(国産米) ※ふりかけ無し

・特製スープ (オニオンコンソメ)

・タマネギ、人参、ベーコンorハム、調味料(塩、コショウ、味の素、チキンコンソメ)、パセリ
※ベーコン(豚バラ肉、卵蛋白、食塩、乳蛋白、大豆蛋白、食用動物油脂、かつおだし、ソルビトール、ガゼインNa、リン酸塩、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類(カラギナン、ローカストビーンガム)、酸化防止剤(エリソルビン酸)、香料(くん液)、着色料(カルミン酸、ラック色素)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na))
※ハム(豚モモ肉、卵蛋白、食塩、水飴、大豆蛋白、リン酸塩、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(カルミン酸、ラック)、発色剤(亜硝酸Na))
※チキンコンソメ(乳糖、食塩、鶏肉、デキストリン、砂糖、チキンファット、酵母エキス、食用油脂、たん白加水分解物、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、酵母エキス発酵調味料、香辛料、チキンエキス、でん粉、果糖/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香辛料抽出物(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む))

・デザート (パッションフルーツゼリー)

・ゼリー=果汁、砂糖、ゼリーの素(糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料)

※収穫時期や仕入れ等、季節によって一部の内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

小学生用食事メニュー(食材表)

《夕食》②

◎バイキング料理

・海老フライと野菜サラダ(キャベツ、レッドキャベツ、レタス、人参、パセリ)

衣(パン粉、小麦粉、砂糖、でん粉、卵粉、パーム油、食塩、大豆たん白)、えび、加工でん粉、pH調整剤、着色料(アナトー)、調味料(アミノ酸)、ベーキングパウダー、酸化防止剤(亜硫酸塩)。ゴマドレッシング(食用食物油脂(菜種油・ごま油)、糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、ごま、醤油、醸造酢、食塩、卵黄、酸味料味噌、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(核酸等)、香辛料、全粉乳、蛋白加水分解物、コッカ抽出物、乳糖、かつおぶし、酵母エキス(小麦、ゼラチンを原材料の一部に含む)、炭酸水)

・沖縄風焼きそば

キャベツ、人参、青み(ニラ・ピーマン・大根の葉等)、塩、こしょう、味の素、サラダ油(大豆油、なたね油、シリコーン)、料理酒、鰹だしの素(調味料(アミノ酸等)、食塩、砂糖類(グラニュー糖、ぶどう糖)、風味原料(かつおぶし粉末、そうだかつおぶし粉末))、そば麺(小麦粉、食塩、かんすい、くちなし色素)、サラダ油(大豆油、なたね油、シリコーン)コンビーフハッシュ(牛肉、馬鈴しょ、食塩、香料、砂糖、発色剤(亜硝酸Na))

・やわらかゆで豚のオリジナルソース(パイン風味)

豚ロース、キャベツ、パプリカ、玉葱、パイン(砂糖、酸味料)、チキンコンソメ、塩コショウ、味の素、ポテトスターチ、サラダ油(大豆油、なたね油、シリコーン)、トマトケチャップ(トマト、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、※チキンコンソメ(乳糖、食塩、鶏肉、デキストリン、砂糖、チキンファット、酵母エキス、食用油脂、たん白加水分解物、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、酵母エキス発酵調味料、香辛料、チキンエキス、でん粉、果糖/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香辛料抽出物(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む))

・チキン唐揚げ

鶏肉、スパイスシーズニング(食塩、砂糖、パプリカ、パン粉、ブラックペッパー、オレガノ、マジョラム、サボリ、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、※原材料の一部に小麦を含む)

・ご飯(国産米) ※ふりかけ無し

・特製スープ(トマトベジタブル)

・タマネギ、人参、ベーコンorハム、調味料(塩、コショウ、味の素、チキンコンソメ)、トマト、パセリ
※ベーコン(豚バラ肉、卵蛋白、食塩、乳蛋白、大豆蛋白、食用動物油脂、かつおだし、ソルビート、ガゼインNa、リン酸塩、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類(カラギナン、ローカストビーンガム)、酸化防止剤(エリソルビン酸)、香料(くん液)、着色料(カルミン酸、ラック色素)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)
※ハム(豚モモ肉、卵蛋白、食塩、水飴、大豆蛋白、リン酸塩、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(カルミン酸、ラック)、発色剤(亜硝酸Na)
※チキンコンソメ(乳糖、食塩、鶏肉、デキストリン、砂糖、チキンファット、酵母エキス、食用油脂、たん白加水分解物、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、酵母エキス発酵調味料、香辛料、チキンエキス、でん粉、果糖/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香辛料抽出物(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む))

・デザート(ケーキ)

ホットケーキミックス(小麦粉、糖類(砂糖、ぶどう糖)、コーンフラワー、食用精製加工油脂、食塩、膨張剤、増粘剤(キサンタンガム)、香料、ガゼインNa、(原材料の一部に乳成分を含む))、チョコレートシロップ(ぶどう糖果糖液糖、水あめ、ココア、砂糖、食塩、保存料(ソルビン酸カリウム)、増粘剤(キサンタンガム)、香料)、ココアパウダー(ココアバター11~13%)、卵、白糖、ベーキングパウダー、バニラエッセンス、牛乳、マーガリン、サラダ油(大豆油、なたね油)

※収穫時期や仕入れ等、季節によって一部の内容が変更になる場合が御座いますので、予めご了承ください。

令和7年度
みゆき・ハマバル 小学校様用 ご朝食メニュー

バイキング料理《和洋食》

- ・スクランブルエッグ（卵、塩、サラダ油）
- ・ハム ・フレッシュサラダ（ドレッシング2種）
- ・そーめんちゃんぷるー
- ・フレンチフライポテト
- ・パ ン(2種) ・玉子スープ
- ・オレンジジュース ・フルーツ(※季節によって変わります)

※ご飯(国産米)もご用意致しております。

小学生用食事メニュー(食材表)

《朝 食》 和洋食

◎バイキング料理

・スクランブルエッグ (卵、塩、サラダ油(大豆油、なたね油、シリコーン))

・ハム ※パイナップル果汁(果肉が入る場合がございます)。

豚モモ肉、乳蛋白、食塩、還元水あめ、大豆蛋白、リン酸塩、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素)

・ソーめんちゃんぷるー

小麦粉、食塩、食用植物油、でん粉、サラダ油(大豆油、なたね油、シリコーン)、塩、コショウ、人参、ニラ、調味料(アミノ酸等)、食塩、砂糖類(グラニュー糖・ぶどう糖)、風味原料(かつおぶし粉末、そうだかつおぶし粉末)

・サラダ ※季節によって青野菜(きゅうりなど)が入る場合もございます。

キャベツ・レッドキャベツ・レタス・人参

・サラダドレッシング2種(ゴマドレッシング・フレンチ)

・ゴマドレッシング(食用食物油脂(菜種油・ごま油)、糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、ごま、醤油、醸造酢、食塩、卵黄、酸味料(味噌)、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(核酸等)、香辛料、全粉乳、蛋白加水分解物、コッカ抽出物、乳糖、かつおぶし、酵母エキス(小麦、ゼラチンを原材料の一部に含む)、炭酸水)

・フレンチドレッシング(食用植物油脂(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、オニオンジュース、卵黄、香辛料/増粘剤(キサンタン)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、(一部に卵・大豆・りんごを含む))

・フレンチポテトフライ

塩、サラダ油(食用なたね油、食用大豆油/シリコーン)、じゃがいも(遺伝子組み換えでない)、植物油、ブドウ糖/ピロリ酸Na、(一部に小麦を含む)

・玉子スープ

・玉子、タマネギ、人参、ベーコンorハム、調味料(塩、コショウ、味の素、チキンコンソメ)

※チキンコンソメ(乳糖、食塩、鶏肉、デキストリン、砂糖、チキンファット、酵母エキス、食用油脂、たん白加水分解物、粉末しょうゆ、オニオンパウダー、酵母エキス発酵調味料、香辛料、チキンエキス、でん粉、果糖/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香辛料抽出物(一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉を含む))

・パン(2種)

・バゲット (小麦粉(国内製造)、食塩、モルトエキス、イースト、小麦モルト/ビタミンC(一部に小麦を含む))

・マーブルミニ食パン (小麦粉、砂糖、チョコレート、ショートニング、全卵、クリーム、イースト、発酵乳、ココアパウダー、乳等を主要原料とする食品、還元水あめ、加糖卵黄、食塩、小麦グルテン/トレハロース、増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、ビタミンC(一部に小麦、卵、乳成分、くるみ、大豆を含む))

・ご飯(国産米)

・フルーツ(※季節によって変わります)

・ドリンク(オレンジジュース)

※収穫時期や仕入れ等、季節によって一部の内容が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。