



学校給食レシピ vol.41
とっとりっ子の「いただきます！」

問 本庁舎学校保健給食課
☎ 0857-30-8417 ☎ 0857-20-3952

地域で育まれた食材を献立に取り入れ、
児童生徒へその地域の産物のすばらし
さや、風土、食文化を伝えています。

●国府学校給食センター 納豆サラダ



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・境港サーモンの塩こうじ焼き
- ・鶏ごぼう汁
- ★納豆サラダ

1人分栄養価

エネルギー	76kcal
タンパク質	4.3g
脂質	5.2g
食塩	0.3g

今月の給食目標：バランスの良い食事をしよう

●材 料 (4人分) ●

ひきわり納豆	40g (1パック)
ツナ(水煮)	40g
にんじん	20g (1/5本)
キャベツ	80g (2枚)
ほうれんそう	40g (1/4束)
A {こいくちしょうゆ	3g (小さじ1/2)
マヨネーズ	24g (大さじ2)

- ① にんじんとキャベツは1センチ幅の短冊切り、ほうれんそうは3センチに切って茹でて冷まします。
- ② 水気を切った①とひきわり納豆、ツナを混ぜ合わせAで調味します。

【栄養士-ロメモ】

納豆に含まれている酵素「ナットウキナーゼ」は、血液をサラサラにする効果があります。キャベツやほうれんそうは、旬の葉物野菜で代用可能で、家庭でも手軽に作る事ができます。



鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@citron.2018 さん「春を探しに」

#それ鳥取市
をつけて投稿してください。



フォローも
お願いします！

つどろ・まなぶ・むすぶ

ウクウク公民館

鳥取市広報番組「とっとり知らせたい！」
で地区公民館を紹介しています。「とっとり
知らせたい！」は鳥取市公式動画チャンネル
(YouTube)でも公開しています。

賀露地区公民館

☎ 0857-28-1034 ☎ 0857-28-1037

賀露地区公民館の一押しは「親子教室」。30年
以上続いていて、親子2
代で通っている人も！そ
のほかにも、毎週の書道・
茶道教室や夏休みのかろっこ塾など、こどもた
ちを応援する取り組みがたくさん！また屋上展
望台からは日本海を一望できますよ。平日の開
館時間はどなたでもご利用できるので、ぜひ一
度訪れてみませんか？



(放送日：1月28・29日)

日置谷地区公民館

☎ 0857-85-1453 ☎ 0857-85-1466

日置谷地区公民館の一
押しは、「日置谷そば」。
公民館近くの畑でそばを
育てていて、種まきや収
穫、そば打ち教室をおよ
そ20年前から行っています。そのほか、寒桜
の管理、地域の人々が持ち寄った金魚やめだかの
飼育など、日置谷の豊かな自然を活かした取り
組みにも力を入れています。豊かな自然を味わ
いに、ぜひみなさんも遊びに来てください。



(放送日：2月18・19日)



市役所オススメ動画情報

▶写真家として感じる鳥取市の魅力
沖縄から鳥取市へ！移住してからの生
活や移住の動機などを聞きました。

鳥取市公式
動画チャンネル



(YouTube)



ケーブルテレビ【デジタル12ch】
いなばぴよんぴよんネット
http://www.inabapyonpyon.net
※番組の放送時間は、ホームページで紹介しています。

鳥取市広報番組
とっとり知らせたい!

市民と行政がつながるTV「とっとり知らせたい！」。さまざまな情報をお送りしています。みなさんの知らせたい！情報も待っています。

【放送】毎週金・土 6:00～24:00まで毎時00分放送
※12:30、19:30も放送あり

「元気です」では、スポーツライミング
の河上史佳さんを紹介し
ます
田中奏子
はじめまして！鳥取市の魅力
を楽しく、分かりやすく伝える
ことができますように頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします！
中村優斗
鳥取市広報室
なかつらまさこ
あみたみや
網田美弥

静止画文字情報「鳥取市からのお知らせ」
(番組の間に毎日放送しています)

鳥取市広報番組のご案内

FM TOTTORI
RADIO BIRD
82.5fm
コミュニティFM
FM鳥取 RADIO BIRD
http://www.radiobird.net/

コミュニティFM「FM鳥取」(周波数82.5MHz)
で鳥取市のさまざまな情報をお送りしています。

- 来ました 元気人!
★毎週月・水曜日 12:15頃～(30分間)
【再放送】毎週火・木曜日 16:00頃～
- 深掘り!! シティインフォメーション・トーク!!
★毎週金曜日 12:15頃～(20分間)
【再放送】毎週土曜日 10:20頃～
- 鳥取シティインフォメーション
★毎日朝・夕放送(5分間)
- 鳥取おでかけナビ
★毎週土曜日の9:15頃～(15分間)



暮らしを
ゆたかに
進む！鳥取市のDX
No.02

次世代につながるスマート農業

これまで脈々と受け継がれてきた農業の営
みを大事にしなが、成長産業として発展さ
せ、未来へつないでいくため、「スマート農業」
に取り組み農家を支援しています。農作業の
負担を減らし、より効率的な経営ができるよ
うにすることで、持続可能な農業のあり方を
追求します。

例えば……

梨農園で活躍する
自動草刈り機

作業時間の低減や
危険な場所での
除草作業も
安全に実施可能

ドローンを使い、
生育状況を確認

問 本庁舎地方創生・デジタル化推進室(33番窓口)
☎ 0857-2030-8014
☎ 0857-2030-3040