



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」  
に取り組む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