



学校給食レシピ vol.42
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。

●第一学校給食センター たこの梅マリネ



学校給食メニュー

- ・大山小麦コッパン
- ・牛乳
- ・フランクフルト
- ・とうもろこしの豆乳スープ
- ★たこの梅マリネ

1人分栄養価

エネルギー	38kcal
タンパク質	2.7g
脂質	1.1g
食塩	0.7g

7・8月の給食目標：夏を元気に過ごそう

●材 料 (4人分) ●

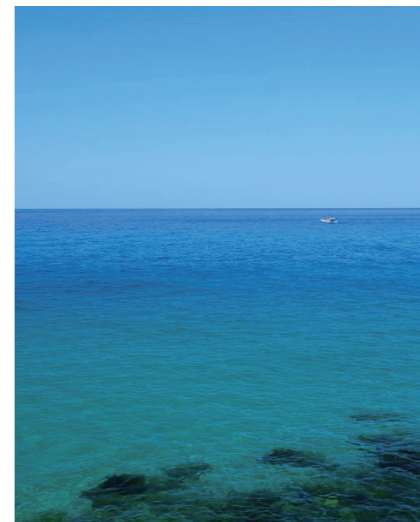
ゆでたこ	40g	かつおぶし	2g
たまねぎ	120g	オリーブ油	4g
きゅうり	40g	うすくちしょうゆ	8g
にんじん	20g	酢	8g
かりかり梅	6g	砂糖	5.5g

- ① きゅうりは輪切り、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにし、ゆでて冷ます。
- ② ゆでたこは輪切りにし、サッと湯を通して冷ます。
- ③ かりかり梅は種を取り、刻む。
- ④ ①・②・③を混ぜ合わせ、Aで調味し、かつおぶしをまぶしてできあがり。

【栄養士ーロメモ】 たこは、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1・ビタミンEなどの栄養素を含んでいます。また、魚介類の中でもタウリンを多く含んでいることで知られています。タウリンは疲労回復を助けて夏バテ予防につながる栄養素です。かりかり梅の食感と酸味で食べやすい一品です。



鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@k_mariamariaさん「碧い海、青い空」

青谷町で撮影された1枚。地元の美しさを再発見できたとのこと。



フォローもお願いします！

#それ鳥取市 をつけて投稿してください。



市役所オススメ動画情報

▶天空の棚田 ～京ヶ原棚田～

国府町上地地区の京ヶ原棚田は今年「つなぐ棚田遺産」に選定されました。

鳥取市役所
特命係



(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」はカラーガードチーム「Ribbon」を紹介、「知って納得スタジオトーク」はマイナポイントについて。「ワクワク公民館」は松保地区公民館です。 「とっとり知らせ隊」も見てね!

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!鳥取の元気人!!
★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)



子育て支援アプリ「とっとり市子育て応援サイト」

電子母子手帳として、妊婦健診や乳幼児健診の記録が入力できる

予防接種のスケジュール管理ができる

成長の記録 予防接種の知識

妊娠・出産 離乳食

子育て 乳幼児健診

子育てサークルや支援センターなどを検索

離乳食の作り方を動画でチェック

遊び・買いの場 保育園・幼稚園・一時預かり

急な病気の際に必要な救急ダイヤルの連絡先や、医療機関の情報を確認

医師機関検索 子育て相談・予約システム

登録は簡単・無料

暮らしを
ゆたかに
進む!鳥取市のDX
No.04

問 本庁舎地方創生・デジタル化推進室(33番窓口)
☎ 0857-20308014
☎ 0857-203040

アプリで子育てを支援

子育て支援アプリ「とっとり市子育て応援サイト」を2月に配信開始しました。子どもの成長記録、予防接種のスケジュール管理、遊び場や保育園・医療機関の検索など、妊娠から出産・子育てに役立つさまざまな情報を1つのアプリで見ることができ便利です。ぜひご利用ください。