



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。

中村 網田 田中

「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 妊婦・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

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

中国(7-8か月頃)の離乳食

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 子育て相談・予約システム

登録は簡単・無料

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。

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

暮らしを  
ゆたかに  
進む!鳥取市のDX  
No.04

ワクワク公民館

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。

西郷地区公民館

0858-85-0445 ☎ 0858-85-0591  
工芸の郷として知られる西郷地区。公民館は保育園と小学校の間に位置し、館内に放課後児童クラブも併設しています。また一大イベント「西郷工芸まつり」の会場にもなっています。昨年、公民館の近くに地元の作家さんの作品を実際に手に取ることができるギャラリー&カフェが開設。元気な西郷地区に遊びにきませんか?(放送日:3月25・26日)

用瀬地区公民館

0858-87-3108 ☎ 0858-87-3411  
「用瀬のはねそ踊り」をご存じでしょうか?毎年8月13日に用瀬地区公民館隣の正覚寺で踊り継がれている盆踊りです。江戸時代中期にはじまったとされていますが、年々参加者は減少。伝統を絶やしたくないと、令和元年、有志を中心に保存会を結成しました。用瀬地区散策コースを歩くのもおすすめ!まちなかを流れる瀬戸川をはじめ豊かな自然が楽しめますよ。(放送日:4月29・30日)