



学校給食レシピ vol.44

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。

●第二学校給食センター まごわやさしいみそ汁



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・平つくね
- ★まごわやさしいみそ汁
- ・こまつなの煮びたし

1人分栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 48kcal |
| タンパク質 | 1.9g |
| 脂質 | 1g |
| 食塩 | 1g |

今月の給食目標：食べ物を大切にしよう

●材 料 (4人分) ●

| | | | |
|------|------|-------|------|
| さといも | 80g | 乾燥わかめ | 2g |
| たまねぎ | 120g | ごま油 | 2g |
| にんじん | 30g | 煮干し | 12g |
| 白ねぎ | 30g | 水 | 600g |
| しいたけ | 15g | みそ | 30g |

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ③ さといもは一口大、たまねぎとしいたけは薄切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎは斜め切りにする。
- ④ ①に、にんじん・さといも・たまねぎ・しいたけを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 火を止め、みそを溶き入れる。
- ⑥ 再度火にかけ、沸騰する直前に白ねぎ・わかめ・ごま油を加える。

【栄養士一コマメモ】 「まごわやさしい」とは、ま=豆製品、ご=ごま(種実類)、わ=わかめ(海藻)、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ(きのこ)、い=いもを指しています。健康的な食生活のために摂りたい食材の頭文字をとったものです。



鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@rakuda_to_toriさん「鏡の仁風閣」

鳥取城跡ライトアップ時に撮影された1枚。宝隆院庭園の池に映る姿がとても幻想的です。

#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!



市役所オススメ動画情報

▶学校給食とっとりふるさと探検

江戸時代から伝わる鳥取県東部が発祥の「豆腐ちくわ」を紹介します。



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

特集「元気です」は鳥取市出身の若手落語家・桂小文吾さん、「ワクワク公民館」は美保南地区公民館を紹介し、秋のイベントも盛りだくさん。お見逃しなく!
田中 中村 網田

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)

インターネット サイマルラジオ

SDGs未来都市 TOTTORI CITY

「微生物発電」実験中です

(株)鳥取再資源化研究所は「エネルギーの地産地消」を目指し、鹿野町で微生物発電の実用化に向けた実証実験を行っています。廃ガラスのリサイクルによって生み出される、ガラス発泡材「ポラスα」を製造している鳥取再資源化研究所は、リサイクルが難しいとされていた太陽光パネルガラスのリサイクルに成功しました。

このガラス発泡材が持つ無数の小さな孔には微生物が留まる特徴があります。微生物の一部には、生命活動の中で電気のモト(電子)を発生させる種類があり、これらの特性を活用した「微生物発電」が実用化できるよう、実験を繰り返しています。失敗と成功を繰り返しながら、9月15日には、LED街灯を点灯することができました。

本庁舎企業立地・支援課(48番窓口)
0857-20-3225
0857-20-3947