



学校給食レシピ vol.45

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、児童生徒へ地域の産物のすばらしさや、風土、食文化を伝えています。

●湖東学校給食センター ふるさと探検カレースープ



学校給食メニュー

- ・星空舞ご飯
- ・牛乳
- ・かぼちゃコロケ
- ★ふるさと探検カレースープ
- ・チンゲンサイのソテー

1人分栄養価

エネルギー	70kcal
タンパク質	4.0g
脂質	2.5g
食塩	1.3g

今月の給食目標：学校給食のことをよく知ろう

●材料(4人分)●

鶏もも肉	60g	コンソメ	4g
白ねぎ	50g	うすくちしょうゆ	25g
にんじん	30g	こしょう	少々
さといも	140g	カレー粉	0.4g
干しいたけ	4g	水	600ml
しょうが	1.5g	サラダ油	少々

- ① 鶏肉は一口大に切る。白ねぎは5mmの斜め切り、にんじんはいちょう切り、さといもは一口大に切り、しょうがはすりおろす。
- ② 干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ③ 鍋を熱し、サラダ油を入れて鶏肉を炒め、水・にんじん・干しいたけ・さといもの順に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ Aで調味し、しょうが、白ねぎを入れて仕上げる。

【栄養士一コマメモ】 ふるさと鳥取でとれる美味しい食材を詰め込みました。しょうがとスパイスで体が温まる一品です。カレー粉の分量はお好みで調節してください。



鳥取市公式Instagram 今月の1枚



@citron.2018さん「新たな1年に向かって」

今年卯年。白兔神社の参道のうさぎが海を見ながらたずんでいるような、かわいらしい1枚です。

#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

▶【鳥取市の名山】久松山を登山してみた！令和にタイムスリップした吉川経家が久松山登山の楽しみ方を紹介します。

鳥取市役所 特命係



(YouTube)



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。

遷喬地区公民館

☎ 0857-27-8562 ☎ 0857-27-8566

県内で初めての小学校と公民館の複合施設。1階が公民館、2階・3階が小学校です。小学生を対象にした事業も多く、そうめん流しや星空観察会、百人一首など四季折々のイベントを行っています。一押しは「親子卓球教室」。夏休みの10日間、地域の人が指導者となり子どもたちに卓球を教える行事で、40年以上の伝統があります。

(放送日：9月23・24日)

鹿野地区公民館

☎ 0857-38-0022 ☎ 0857-84-2191

多彩な事業を行っており、特に「やってみよう!DIY」や「スパイスカレーを楽しむ会」、「健康マージャン」などが人気です。一押しは、勝谷・小鷲河・鹿野の3館合同で実施した「防災デイキャンプ」。段ボールベッドの組み立てや飯ごう炊飯などを通して、防災について学びました。Twitterでの発信にも力を入れています。ぜひチェックしてみてください。

(放送日：10月28・29日)

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

『ワクワク公民館』は明徳地区公民館、「元気です」は昨年12月、若桜街道商店街にオープンした「COCON」の取り組みをご紹介します。ぜひご覧ください。

田中 中村 網田

「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)



人と人を繋ぐ ワークショップの提供

(一社)麒麟のまち観光局は、鳥取県東部と兵庫県北西部の地域経済を、観光振興によって活性化するために、「地域に根差し、地域が稼ぐ仕組みづくり」をテーマとして、観光関係者と住民との協働のもと、観光客の受入環境整備や、国内外への情報発信、および観光客誘致を推進しています。

地域の人材と都市部の人材を繋ぐワークショップも手掛けており、今年度設立した、官民連携で組織する「とっとりワークショップネットワーク協議会」の運営を担っています。令和4年10月～11月にかけては、鹿野町にてラーニングワークショップのモニターツアーを開催しました。3月には、同ツアーの本番プログラムを実施する予定です。

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

鳥取市SDGs未来都市