



学校給食レシピ vol.51

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 いかのサラダ



学校給食メニュー

- ・大山小麦コッペパン
  - ・牛乳
  - ・フランクフルト
  - ・豆乳コーンポタージュ
- ★いかのサラダ

今月の給食目標：バランスのよい食事をしよう

●材 料 (4人分) ●

いか	20g	A	オリーブ油	4g
キャベツ	140g		うすくちしょうゆ	8g
にんじん	30g		酢	8g
ブロッコリー	30g		砂糖	6g
花かつお	2g			

- ① いかは短冊切りにし、ゆでて冷ます。
- ② キャベツは1.5センチの短冊切り、にんじんは千切り、ブロッコリーは小房に切り、ゆでて冷ます。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、Aで調味し、花かつおを加えて仕上げます。

1人分栄養価	エネルギー	31 kcal	脂質	1.2 g
	タンパク質	2.2 g	食塩	0.3 g

【栄養士-ロメモ】

いかに含まれる栄養素のリジン、成長を促す他に免疫力の向上に関わるはたらきがあります。また、エネルギーの代謝をサポートし、集中力を高める効果が期待できます。いかとオリーブ油の相性がよく、おすすめ一品です。

とっとりまなぶ・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。

城北地区公民館

☎ 0857-26-3997 ☎ 0857-26-4018



令和2年に城北保育園との複合施設として新築移転した全館バリアフリーの公民館。約30の教養講座があり、子どもから大人まで幅広い年代の人が訪れます。一押しである「城北文化祭」では、園児による歌やダンス、城北太鼓クラブ、吟詠、しゃんしゃん体操などの発表や作品展示のほか、野菜販売や輪投げなどのいろいろな出店もあり、多くの人で賑わいました。(放送日：1月12・13日)

若葉台地区公民館

☎ 0857-52-2616 ☎ 0857-52-4119



体育館や児童クラブが併設されており、さまざまな機能を備えた地域の交流の場として親しまれています。子育て支援事業や小物づくりなどを楽しむメンズクラブ、地域の人と山の中を歩く里山ウォーキングなどに取り組んでいます。一押しは「クリスマスイルミネーション点灯式」。カウントダウンに合わせて豪華なイルミネーションが一斉に点灯されました。(放送日：2月16・17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

「元気です」では『学校図書館ボランティアくれよんの会』の代表で、第3の居場所づくりやこども食堂の運営などにも携わる松井千晶さんをご紹介します。<img alt="Portrait of Risa Matsui" data-bbox="128 752 219 887"/>「とっとり知らせ隊」も見てね!</p>

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)



工芸 市展賞  
「格子紋二段重」  
原田淳子



工芸 協賛賞  
鳥取民藝美術館長賞  
「結」中川邦子



版画 市展賞  
「化石の森」森本道男



自由 協賛賞  
鳥取市文化財団理事長賞  
「花曼荼羅」石谷美恵子



自由 市展賞  
「春」ハルカ



自由 ユース賞  
「海の世界」吉田千尋



自由 市展賞  
「梱包・運送・追跡」  
GURA



第62回  
麒麟のまち鳥取市美術展

本庁舎文化交流課(34番窓口)  
0857-2030-13040

