



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。

●国府学校給食センター **どんどろけ飯**



学校給食メニュー

- ★どんどろけ飯
- ・牛乳
- ・さばの塩焼き
- ・いもこん汁
- ・きんぴらごぼう

1人分栄養価

エネルギー	304kcal
タンパク質	8.5g
脂質	3.1g
食塩	1.3g

今月の給食目標：食べ物を大切にしよう

●材 料 (4人分) ●

精白米	280g	にんじん	12g
水	380g	葉ねぎ	12g
木綿豆腐	60g	サラダ油	0.8g
ごぼう	20g	うすくちしょうゆ	8g
油揚げ	12g		

- 油揚げは油抜きし、0.5センチの短冊切りにする。にんじんは0.5センチ短冊切り、葉ねぎは小口切り、ごぼうはささがきしておく。木綿豆腐はくずして水気を切っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、木綿豆腐を炒め、ごぼう、にんじん、油揚げの順に炒めたら、最後に葉ねぎを加えてさらに炒める。
- 洗米した米をしょうゆで調味し、水、②の具を入れ炊きあげる。全体を軽く混ぜて器に盛る。

【栄養士-口コミ】 どんどろけ飯は、鳥取県の郷土料理です。「どんどろけ」とは、方言で雷のことを言い、豆腐を炒める音が雷のように聞こえることから名前がついたそうです。

相互派遣研修生 ちよんじゅし **スヨンさんの清州市紹介**
 問 本庁舎文化交流課 (34番窓口) 0857-30-8022 0857-20-3040

韓国人のソウルフード サムギョプサル

みなさんはサムギョプサルを食べたことがありますか。サムギョプサルは韓国人なら誰でも好きで、飲み会や外食のときの定番料理です。



清州には全国唯一の「サムギョプサルの通り」があります。西門市場の中にサムギョプサルの店がずらりと並んでいて、毎年3月3日にはサムギョプサル祭りも開催します。清州のサムギョプサルは、バラ肉を煮込んだ醤油につけてから焼くのが特徴。またサムギョプサルに欠かせないネギの和え物の「パジヨリ」も清州から始まったらしいです。

韓国人の SOUL FOOD サムギョプサル、みなさんもぜひ味わってください。

リサーチ 鳥取市広報番組「とっとり知らせたい！」で市内にある施設を紹介しています。鳥取市公式動画チャンネル (YouTube) でも公開中です。

ヤマタ鳥取砂丘ステーション

0857-51-1139 0857-51-1259

今年4月27日、鳥取砂丘西側エリアにオープンした複合型宿泊施設です。グランピング施設「砂優」、フリーサイトキャンプ場「砂育」、ゲストハウス「砂縁」の3つからなり、鳥取砂丘の自然や星空が楽しめます。それぞれの施設名には、鳥取砂丘のそばで優雅な非日常空間の体験やキャンプを通じた教育的活動、人と人の縁の創出などの意味が込められています。(放送日：6月21・22日)



さじアストロパーク

0858-89-1011 0858-88-0103

さじアストロパークは多種多様な館内展示やプラネタリウム、望遠鏡などの設備が充実した国内有数の公開天文台です。口径103センチの反射望遠鏡は国内最大級の大きさで、夜の天体観測はもちろん、晴天時には昼間の星を見ることもできます。本格的な望遠鏡を備えたコテージでは宿泊者が自ら望遠鏡を操作することができ、天気が良ければ一晩中星空を楽しめます。(放送日：7月12・13日)



ケーブルテレビ【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」は長瀬そばの会のみなさんの活動をご紹介します。そのほか、ねんりんピックの様子や地域のイベントなど、さまざまな情報をお届けします。ぜひご覧ください。
 高田 田中 中村
 「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)

FM TOTTORI **RADIO BIRD** コミュニティFM
 82.5fm 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)



市役所オススメ動画情報
 ▶**みんなでしゃんしゃん体操**
 「しゃんしゃん傘踊り」の音楽に合わせて行う約5分の介護予防体操です。
 鳥取市公式動画チャンネル
 (YouTube)

シリーズ 鳥取市消防団の活動紹介 地域防災の要

5 女性消防団員の活動
 鳥取市消防団には、女性の団員も多く所属し活躍しています。その中でも、女性だけの分団である女性分団は「男女が共に支え合う災害に強い社会を目指すこと」を目的として、平成20年8月に発足しました。
 女性分団の活動範囲は本市全域で、主な活動内容は、自治会や学校などの救命講習や防災イベントへの出演など、防災や救命に関する啓発活動を行っています。また、火災消防を想定した操法訓練や、空港・消防局などの機関と連携した訓練も行っています。
 鳥取市消防団は女性団員の入団も募集しています。一人ひとりの力が地域の安全を守ります。入団を希望される人は、危機管理課までご連絡ください。一緒に活動をしましょう。

問 本庁舎危機管理課(31番窓口) 0857-12030-8032
 0857-12030-3042

Instagram