



学校給食レシピ vol.57

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。

●第一学校給食センター はまちのコロコロ南蛮漬け



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ★はまちのコロコロ南蛮漬け
- ・じゃがいものみそ汁
- ・こまつなのおひたし

1人分栄養価

エネルギー	180 kcal
タンパク質	9.2 g
脂質	11.6 g
食塩	0.3 g

今月の給食目標：夏を元気に過ごそう

●材料(4人分)●

はまち	200g	A	こいくちしょうゆ	8g
小麦粉	10g		砂糖	6g
片栗粉	10g		酢	8g
揚げ油	適量		水	15ml
たまねぎ	20g			

- ① はまちは2センチ角に切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に②とAを入れて加熱し、南蛮だれを作る。
- ④ 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、①にまぶして180℃の油で揚げる。
- ⑤ ③と④を合わせる。

【栄養士一コマメモ】 はまちは、鳥取県で水揚げされる魚のひとつです。学校給食では、魚が苦手でもおいしく食べられるように、調理方法を工夫しています。今回は、一口サイズの角切りにしたはまちをから揚げにし、夏にぴったりの甘酸っぱい南蛮だれをからめました。はまちの良質なたんぱく質と、酢の疲労回復効果で、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

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。鳥取市公式動画チャンネル (YouTube) でも公開中!

【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

「知ってなっ得スタジオトーク」では、大雨による土砂災害や河川の氾濫などの水害が発生しやすい時期に備えて、何に気を付ければよいのかなどをご紹介します。



「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)



鳥取市広報番組 とっとり知らせたい!  
元気です  
GENKI-DESU



麒麟獅子で楽しむ会「麒麟で♡いっぱい」 福本弘文さん

福本さんは、『麒麟獅子で楽しむ会「麒麟で♡いっぱい」』を結成し、子どもたちに麒麟獅子に親しみを持ってもらおうと、イベントなどでマリオネット麒麟獅子舞を披露しています。

このほかにも、麒麟獅子民芸品を制作するなどさまざまな形で伝統芸能「麒麟獅子舞」の魅力を発信しています。たくさんの人に出会い人々の輝きに触れることが元気のもと。麒麟獅子舞で幸せを呼び込み、笑顔あふれる地域を目指して、伝統芸能を次世代へつなげていきます。(放送日：5月23・24日)

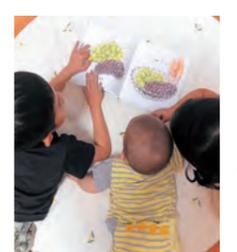
市役所オススメ動画情報  
▶情報誌わかっか54号 特集「美しいものは、日常の中にある」

鳥取市公式動画チャンネル  
美しいものは、日常の中にある  
(YouTube)

近年、急速に進んだICT化は、子育てや遊びなど各家庭にも広がっています。令和5年度からは、ブックスタートフォローアップ事業を立ち上げ、1歳6カ月児健康診査でも絵本を1冊お渡ししています。単に本をプレゼントするだけではなく、親子で楽しい時間を共有してほしいとの願いをこめていきます。

幼いときから、絵本の読み聞かせを通して語り掛けられる時間の中で、子どもたちのことばや心は育まれ、親子の絆を深めるきっかけとなると考えられています。大切な人からの抱っこで包み込まれ、注がれる愛情や安心感を得て、心健やかに成長していきます。保護者にとってもゆったりとした子どもとの関わり方や、心を通わすことの大切さ、楽しさを知ることができたとの声をいただいています。

本市では、子育て支援の取り組みとしてブックスタート事業を行い、令和7年度で23年目を迎えました。6カ月児健康診査の際に、絵本2冊が入ったブックスタートパックをすべての親子に手渡ししています。



鳥取市広報番組 とっとり知らせたい!  
リサーチ  
とっとり市の魅力再発見

お城山展望台河原城

河原町の魅力が詰まった情報スペースです。河原町内の遺跡から発掘された出土品や古代から近代までの歴史資料、河原町に伝わる古事記神話・八上比売や伝統的な産業、食文化について知ることができます。天守はパノラマ展望台になっていて、360度景色を見渡すことができます。お城の周辺には桜や梅が植えられていて、春の景観は特に美しいです。(放送日：2月28日・3月1日)

もちがせ流しびなの館

「もちがせの流しびな」を中心に、ひな祭り文化を紹介する施設です。全国から集められた江戸時代から現在までのひな人形、ひな飾りなど約1000体が展示されていて、時代や地域による違いを比べて楽しむことができます。また、建物は金閣寺をモチーフにした大型木造建築で、地上13メートルの高さにある最上階からは、流しびな行事の様子を見ることができます。(放送日：3月21・22日)

ブックスタート  
こども家庭センター  
0857-2030-8588  
0857-2030-0144

みんなでサポート!鳥取市の子育て支援