



学校給食レシピ vol.61

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 らっきょう入りコールスロー



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・焼きメンチカツ
- ・ツナカレー
- ★らっきょう入りコールスロー

1人分栄養価

エネルギー	54kcal
タンパク質	0.6g
脂質	4.2g
食塩相当量	0.2g

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)●

甘酢らっきょう	12g	ノンエッグマヨネーズ	24g
キャベツ	100g	砂糖	少々
きゅうり	50g	食塩	少々
にんじん	20g	こしょう	少々
スイートコーン	20g	水煮	

- ① らっきょうはみじん切りにする。
- ② キャベツは1センチ幅、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③ ②をゆでてから水にとって冷やし、水気をしっかり切っておく。
- ④ ③に①とコーンを加え、Aを入れて和える。

【栄養士一〇メモ】本市特産品の砂丘らっきょうは、シャキシャキとした食感と透き通るような白さが特徴です。学校給食では、サラダや炒め物、ソースなど、さまざまな料理に活用しています。甘酢らっきょうのさわやかな酸味とマヨネーズが、野菜とよく合う一品です。



書家 山根亮海さん

山根さんは、書道教員を務めながら書家として活躍しています。恩師である書家・柴山抱海さんからかけられた「抱海色に染まってみよう！」という言葉をきっかけに書の道を志し、本格的に活動を始めると、次々と賞を受賞。そして昨年、第50回鳥取市文化賞を受賞しました。

活動を支えている存在の一つが、顧問を務める鳥取城北高校書道部です。書道展や地域活動など、生徒たちが前向きに取り組む姿に鼓舞されて、山根さんも精力的に活動しています。これからも、思いのこもった一筆で書道界を盛り上げます。(放送日：1月9・10日)



鳥取市広報番組 とっとり知らせたい! 市内にある施設を紹介

道の駅神話の里白うさぎ

0857-59-6700 0857-59-6800

神話「因幡の白うさぎ」の舞台となった白兎海岸のそばにある道の駅で、2代目うさぎ駅長の縁くんが訪れる人を出迎えてくれます。本市の名産品や土産物を購入できるほか、レストランでは神話にちなんだ「うさぎの三段跳び丼」を楽しめます。近くの展望広場からは白兎海岸を一望でき、季節や時間帯によっては、いさり火や夕焼けなどの絶景も堪能できます。(放送日：1月16・17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、ウェブサイトで紹介しています。

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

今月から、市内の企業を紹介する新コーナー「気になる見学! とっとりカンパニー」を放送します。そのほか大型連休の話題などをお届けします。  
お楽しみに! 「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)

インターネットサイマルラジオ

第64回麒麟のまち 鳥取市美術展 受賞作紹介

自由 市展賞 「カーニバル」ハルカ

彫刻 協賛賞 「新種の木」江澤賢二

自由 協賛賞 「花の絨毯」吉田桂子

自由 市展賞 「みんな嫌いだろ」プロ ステファノ

自由 ユース賞 「紫陽花」矢部愛奈

本庁舎文化交流課(34番窓口)  
0857-12030-8021  
0857-12030-3040  
※作品展示は終了しています