



学校給食レシピ vol.63

とっとりっ子の「いただきます！」

問 本庁舎学校保健給食課

TEL 0857-30-8417 FAX 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。

●第二学校給食センター

大黒なす美のマーボーなす



学校給食メニュー

・ご飯
・牛乳
・コーンしゅうまい
・とっとりきくらげのスープ
★大黒なす美のマーボーなす

1人分栄養価

エネルギー 52kcal
タンパク質 2.6g
脂質 2.2g
食塩相当量 0.5g

●材 料（4人分）●

豚ひき肉	40g	みそ	10g
なす	50g	砂糖	5g
たまねぎ	120g	こいくちしょうゆ	5g
にんじん	20g	酒	1.2g
ピーマン	12g	トウバンジャン	適量
サラダ油	適量	片栗粉	1.2g

- ① なすは一口大の乱切りにして水にさらす。
- ② にんじんは3^ミ程度のいちよう切り、たまねぎはくし切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、水気を切ったなす、にんじん、たまねぎの順に炒め、全体に火が通ったら、ピーマンを加えさらに炒める。
- ④ Aで調味し、味が絡んだら水で溶いた片栗粉でとろみを付けて仕上げる。

【栄養士-口コミ】 なすの皮に含まれる紫色の色素「ナスニン」には、生活習慣病の予防効果が期待できます。



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

「気になる見学!とっとりカンパニー」では『愛ファクトリー(株)』と『(株)吉備総合電設』の魅力を紹介します。📺「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)

鳥取市議会 9 月定例会

市議会定例会本会議の様態を終了まで生中継、当日の午後6時から122ch（第2放送）で再放送します。

鳥取市広報番組のご案内



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)






宇倍神社麒麟獅子舞保存会

宇倍神社の麒麟獅子舞は、約 350 年前の舞い方をそのまま伝承する貴重なものです。保存会は、伝統的な舞を後世に繋いでいくため、子どもでも扱いやすい軽量化した獅子頭を制作し、メンバーを募集。小学生など10人が集まり、例大祭で舞うことを目標に練習を重ねました。

子どもたちは、例祭に先駆けて行われた門付けで初めて舞を披露。一軒一軒丁寧に舞い、練習の成果を発揮しました。

迎えた例祭でも、舞を披露したり、頭をかんだりと、地域の人たちを笑顔にしていました。保存会はこれからも、伝統の舞を後世に伝えていきます。(放送日:5月15・16日)



姉妹都市 ハーナウ市民から

アンドレー ファン・デン・ベルグ副会長
(友好協会ハーナウ・鳥取)

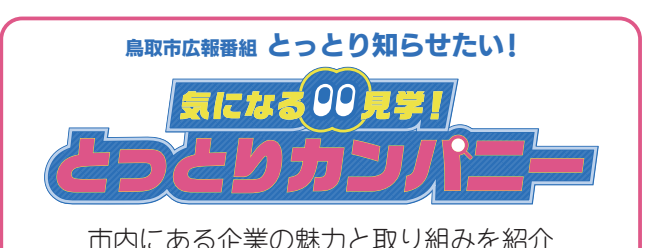
鳥取市とハーナウ市の姉妹都市提携 25 周年を記念し、20 人程のハーナウ市民とともに、9 月末に鳥取市を訪問することになりました。わらべ館や白兎神社などの観光、鳥取の友人たちとの再会を心待ちにしています。

みなさんと、ハーナウ市でもお目にかかれる日を、心よりお待ちしております。

14人が参加しています。

指導者は旧福部中学校の卒業生。「自分が中学時代に練習した同じ場所で、陸上を教えたい気持ちがあった」「和気あいあいとしていて子どもたちの雰囲気がとてもよく、指導者として頑張りたい」と走っている生徒たちへ熱い視線を向ける。生徒たちも「グラウンドだけでなく、大会で走る感触に近い場所でも練習するようになった。地面の反発を強く感じながら練習でき、足のトレーニングと併せて筋力がついた。大会で自己新記録が出てうれし





市内にある企業の魅力と取り組みを紹介

マルサンアイ鳥取株式会社

https://marusanai-tottori.co.jp/

平成 28 年に設立された豆乳の製造工場です。独自の製法と世界水準の技術によって、安心・安全な製品を日本国内外へ提供しています。地域貢献にも力を入れており、子ども食堂への製品寄付や、市内イベントへの出展などを行っています。また、食育・地域貢献を目的とした工場見学では、幼稚園児や小学生をはじめ、幅広い年齢層の団体見学にも対応しています。(放送日:5月1・2日)



株式会社コクヨ MVP

https://www.kokuyo-mvp.co.jp/

文房具で知られるコクヨ株式会社の生産拠点で、ファイルやバインダーなどを主に製造しています。1940 年代に本市の伝統産業である因州紙がコクヨの罫紙に採用されたことがきっかけと言われています。商品を製造するだけでなく、地元の伝統文化に親しんでもらおうと段ボール製の「麒麟獅子頭」を制作するキットを展開し、ワークショップや出張授業を行っています。(放送日:5月22・23日)



訪問!休日クラブ



本年度から福部未来学園陸上部は、平日の部活動はこれまでどおり実施しつつ、休日の活動を「鳥取市休日クラブ」へ移行し、保護者が運営する「FTC」が担っています。活動日は毎週土曜日 9:00～11:00。

問 本庁舎学校教育課(57番窓口)
0857-108413
0857-203013
0857-33952

3 FTC

