



学校給食レシピ vol.58

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。

●青谷学校給食センター ジャガイもの塩こうじ炒め



学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・さけの塩焼き
- ・みそけんちん汁
- ★ジャガイもの塩こうじ炒め

1人分栄養価

エネルギー	46kcal
タンパク質	1.0g
脂質	0.3g
食塩相当量	0.4g

今月の給食目標：鳥取県の産物を知ろう

●材 料 (4人分) ●

ジャガイモ	160g	塩こうじ	6g
たまねぎ	60g	A うすくちしょうゆ	6g
にんじん	20g	こしょう	少々
ピーマン	20g	サラダ油	適量

- ① ジャガイモを短冊切りにし、かためにゆでておく。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんじん、たまねぎの順に入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ③に①とピーマンを加えてさらに炒め、Aで調味する。

【栄養士-ロメモ】塩こうじは、米こうじに塩と水を混ぜ、発酵させた調味料です。塩こうじに含まれる酵素には、食べ物の甘味やうま味を引き出すはたらきがあります。学校給食では、鳥取市産の米から作られた塩こうじを使用しています。今回は、塩こうじで野菜のおいしさを引き出し、ジャガイモたっぷりでご飯のお供の炒め物にしました。



美保南地区自主防災会連絡協議会

美保南地区自主防災会連絡協議会は、2つの川の合流地点であり、昔から水害と向き合ってきたこの地区で、「災害（もしも）に備えて地域でつながる」を合言葉に、地域の防災力向上に取り組んでいます。

みなさんが主体となり行う防災訓練には、地元の大学生や中学生も参加。避難者の受け入れ準備やダンボールベッドの組み立てなど世代を超えて協力し、災害時に備えて一連の手順を確認しました。元気のもと「命を守る美保南」。防災を“自分ごと”として考え、もしもの時に助け合いができるよう災害に強い地域づくりを進めていきます。(放送日：7月11日・12日)

鳥取市公式LINE「受信設定」はお済みですか？

問 本庁舎広報室 (33番窓口) 0857-30-8008 0857-20-3040



鳥取市公式LINEでは、受信設定をすることで「イベント情報」や「とっとり市報」など、欲しい情報を受け取ることができます。設定した内容はいつでも変更可能です。



鳥取市立中央図書館

0857-27-5182 0857-27-5192

昭和57年の開館当初は約4万冊だった蔵書が、今では約46万冊に増え、フロアには約19万冊の一般書・児童書が配架されています。また、5台の移動図書館車が市内を巡回しており、リクエストして借りることもできます。季節を感じられる本や地域の人の趣味に合わせた本など、利用者に寄り添って本を選び、楽しんでもらえるよう工夫しています。(放送日：4月25・26日)

鳥取砂丘 砂の美術館

0857-20-2231 0857-20-2232

砂と水だけで作る彫刻「砂像」を展示する美術館です。2006年から砂像の野外展示プロジェクトや大型テント内での展示を行い、2012年に世界初・世界唯一の砂像専門屋内展示施設が誕生しました。ミュージアムショップも充実していて、毎回テーマに関連した商品を販売しており、来館の思い出として作品に登場したグッズを購入できます。(放送日：5月30・31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

「知ってなっ得スタジオトーク」は動物愛護についてご紹介します。動物についての正しい知識を身に付けましょう。【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。

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)



みんなをサポート! 鳥取市の子育て支援

乳児等通園支援事業 (11名も誰でも通園制度)

問 駅南庁舎幼児保育課 0857-2030-8233 0857-2030-0144

本市では、全ての子どもへの育ちを応援し、全ての子育て家庭に対し、働き方やライフスタイルにかかわらず形での支援を強化するため、鳥取市乳児等通園支援事業(こども誰でも通園制度)を実施しています。この事業では、保育所などに入所していない生後6カ月から満3歳未満のお子さんを対象に、利用の理由を問わず、月10時間を上限として市内の保育施設を利用することができます。今年度は公立・私立の14園で実施しています。

利用者からは、「同年齢の子どもや保育士とのかわりの中で、子どもの成長に繋がっている」「専門性のある保育士へ色々相談することができて、子育てにとても役に立っている」「これから保育所への入所を予定している」「保育所に慣れる良い機会になった」などの声があり、家庭と異なる経験によるお子さんの成長や、保護者の不安感の解消などに繋がっています。

本市への利用登録や、保育所などへの事前面談の予約などをシステムで行うことができ、いつでもアクセスが可能ですので、大変便利です。ぜひ登録をご利用ください。