

学校給食レシピ vol.59
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。

●国府学校給食センター さばの香味焼き

●材 料（4人分）●

さばの切り身（40g）	4 切れ	
しょうが	2g	
にんにく	1g	
たまねぎ	15g	
A	砂糖	9g
	酒	5g
	こいくちしょうゆ	9g
	トウバンジャン	0.3g

① しょうが、にんにく、たまねぎをすりおろす。
② ①と A の調味料を混ぜ合わせる。
③ さばを②に約 10 分漬ける。
④ フライパンまたはオーブンで③を焼く。

【栄養士・ロメモ】
さばなどの青魚を食べやすくするために香味野菜を使用することがあります。学校給食では、香味野菜の他にもカレー粉やみそを使用し、魚をおいしく食べる工夫をしています。今回はしょうが、にんにく、トウバンジャンを加えた甘辛いたれにさばを漬けて仕上げました。

学校給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ★さばの香味焼き
- ・なめこのすまし汁
- ・だいごんのさっぱり和え

1 人分栄養価

エネルギー	97kcal
タンパク質	7.2g
脂質	5.1g
食塩相当量	0.4g

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

特集は、姉妹都市提携 20 周年を記念して郡山市と本市のつながりや、郡山市で行われた交流事業の様子などをご紹介します。そのほか情報盛りだくさんです。 「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）

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)

元気です

浜村ミュージックメイツ POCO A POCO

POCO A POCO は、誰でも音楽を楽しめる場を作ろうと、地区公民館が地域住民に呼びかけたことをきっかけにスタート。メンバーのほとんどは楽器未経験でしたが、一歩ずつ活動を進め、今年で 30 周年を迎えました。

気高町の一大イベント「貝がら節祭り」では、演奏を披露したほか、クライマックスである「貝がら節総踊り」の伴奏を務め、祭りを華やかに彩りました。

演奏をやり切った後の打ち上げが元気のもと。これからも、仲間と楽しみながら音楽で地域を盛り上げていきます。(放送日:9月5・6日)

市役所オススメ動画情報

▶【鳥取市】公務員調理員の仕事紹介
仕事内容ややりがいなどをお届けします。

鳥取市役所 特命係

(YouTube)

リサーチ

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

道の駅清流茶屋かわはら

0858-85-5331 0858-85-5332

県内で利用者数が最も多い道の駅で、年間約 125 万人が訪れています。レストランやテイクアウトショップも併設されていて、活気あふれる交流拠点です。山歩きや日本酒イベントなど地域の自然や食を楽しんだり魅力を体感できたりするイベントも開催しています。また、地域の講師を招いて行うワークショップ「ゆるゆる田舎塾」では、気軽に陶芸や染色などが体験できます。(放送日:6月20・21日)

鳥取市民体育館エネトピアアリーナ

0857-24-5222 0857-29-9831

大小の 2 つのアリーナやフットサルコート、スケートボード場、広々とした人工芝のコミュニティ広場、充実したトレーニングルームなどを備えており、誰もが気軽にスポーツを楽しめる施設です。子ども向けのダンス教室や体育教室、トランポリン教室、卓球教室を実施していて、スポーツの楽しさを知るだけでなく協調性や集中力を養う場にもなっています。(放送日:7月18・19日)

子ども発達支援センター「あいぽっぽ」

お子さんの発達を総合的に支援する窓口として、こども発達支援センター「あいぽっぽ」を駅南庁舎1階に開設しています。乳幼児期から18歳までのお子さんの発達の心配事に寄り添い、健やかな育ちを応援します。

発達相談 発達に関心や不安に気づいたことや関わり方について、専門スタッフが電話や来所でご相談に応じます。

就学・教育相談 学校生活や就学、学習に関する悩み、適切な学びの場など特別支援教育に関するご相談に応じます。

親子教室 療育的な活動を取り入れた遊びを親子で体験する親子療育、概ね5歳以上のお子さんを対象に小集団での療育的活動を取り入れた小集団療育、少人数で小学校での活動を体験する就学前小集団活動などを行っています。

若草学園 お子さんの発達にに応じて、通園や外来などで療育を行い、健やかな成長と将来の地域社会での自立を目指します。

親の会 保護者同士が気軽に話し合える親の集いを開催。お子さんの発達について語り合う、安心できる場として大切にしています。

専門スタッフがいねいに相談・療育を行っています。まずはお気軽にご相談ください。

0857-2030-8561
0857-2030-0144

みんなでサポート! 鳥取の子育て支援