

平成24年に募集した4コマまんがの優秀作品



はじめよう！明日につながる生活リズム
心とからだいきいき
キャンペーン



作者 大谷 舜哉 (おおたに しゅんや)さん
県立白鹿養護学校高等部 3年

テレビを見る時は部屋を明るくして画面から離れて見えます。長時間見ていると目が疲れるので、時間を決めて見るように心がけています。毎日の習慣としては、朝ご飯をしっかり食べ、早寝早起きをしています。また、本をたくさん読むことで知識を得ることができるので、毎日本を読む習慣にしています。

- 6つの柱
- 1 しっかり朝食を食べよう
 - 2 じっくり本を読もう
 - 3 外で元気に遊ぼう
 - 4 たっぷり寝よう
 - 5 長時間テレビを見るのはやめよう
 - 6 服装を整えよう

問合せ先 県教委教育総務課 電話 0857(26)7928

こどもたちの食育NOW

冬野菜の代表「大根」の加工品を使った学校給食を紹介します。



この度、「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の国土は南北に長く、海、山、川など豊かな自然が広がり、各地で地域に根ざした多様な食文化があります。そして、食材の味わいを活かすための工夫された調理技術や調理道具が、昔から今へ伝えられています。今回は、代表的な冬野菜である「大根」の保存食、「たくあん」と「切干大根」を取り入れた学校給食のメニューを紹介します。

キムタクごはん

～鳥取県学校栄養士協議会提供～ (1人分栄養価)

- 材料 (1人分)
- ◎精白米 70g
 - ◎麦 5g
 - ◎白菜キムチ 20g
 - ◎つぼ漬け 13g
 - ◎ベーコン 7g
 - ◎うすくちしょうゆ 2g
 - ◎ごま油 0.5g
 - ◎水 105g (※キムチの汁分を差し引く)

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
324kcal	6.6g	20mg	0.9mg

- 作り方
- 1 お米をといで、炊飯器に入れ、水を加える。
 - 2 鍋にごま油を熱し、ベーコン、つぼ漬け、白菜キムチを炒め、うすくちしょうゆ、キムチの汁を加え、炒め合わせる。
 - 3 ①に②を加えて炊飯する。



※つぼ漬けは、大根を乾燥させて漬けるため、独特の風味と歯ごたえがあり、かめばかむほどおいしさを味わうことができます。よくかんで食べるとだ液がたくさん出るので、胃腸の働きを助け、むし歯予防にもつながるといわれています。

はりはりサラダ

(1人分栄養価)

- 材料 (1人分)
- ◎切干大根 4g
 - ◎ごぼう 7g
 - ◎きゅうり 10g
 - ◎ホールコーン 5g
 - ◎もやし 8g
 - ◎ロースハム 5g
 - ◎いりごま 2g
 - ◎ごま油 0.5g
 - ◎三温糖 0.6g
 - ◎酢 2.8g
 - ◎ごま油 0.5g
 - ◎塩こしょう 適量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
55kcal	2.5g	59mg	1.0mg

- 作り方
- 1 切干大根は水洗いして、水に漬けてもどす。
 - 2 ごぼうは、さがきに水に漬けて、あく抜きをする。
 - 3 きゅうりは千切り、ロースハムは短冊切りにする。
 - 4 ①、②、③、④、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪、⑫、⑬、⑭、⑮、⑯、⑰、⑱、⑲、⑳、㉑、㉒、㉓、㉔、㉕、㉖、㉗、㉘、㉙、㉚、㉛、㉜、㉝、㉞、㉟、㊱、㊲、㊳、㊴、㊵、㊶、㊷、㊸、㊹、㊺、㊻、㊼、㊽、㊾、㊿、



※切干大根には食物せんいが多く含まれています。食物せんいは、体の中をきれいにそうじして、免疫力をつけてくれます。

問合せ先 県教委スポーツ健康教育課 電話 0857(26)7528

お知らせ・イベントコーナー

事前申込が必要なものや集会場が決まっているイベントもありますので、詳しくはお電話でお問合せください。

開催期間	イベント名	時間	場所	問合せ先	その他
12月22日(日)～2月28日(金)	展示「むきばんだ」のあゆみ	9時～17時	県立むきばんだ史跡公園	県立むきばんだ史跡公園 0859-37-4000	参加無料 申込:不要
2月6日(木)～2月20日(木)	「むきばんだ」写真・写真コンクール」海外展示	9時～17時	大山町名和公民館1Fロビー	県立むきばんだ史跡公園 0859-37-4000	参加無料 申込:不要
2月15日(土)～3月23日(日)	とっとり発掘物語展	9時～17時	鳥取県歴史博物館(やまびこ館)	鳥取県埋蔵文化財センター 0857-27-6711 (休館日:毎週月曜日)	参加無料 申込:不要 (休館日:毎週月曜日)
2月21日(木)～3月6日(木)	「むきばんだ」写真・写真コンクール」海外展示	9時～17時	米子市淀江庁舎1Fロビー	県立むきばんだ史跡公園 0859-37-4000	参加無料 申込:不要
2月22日(土)～4月6日(日)	〔企画展〕没後50年 菅橋彦展 浪速の粋 雅人のこころ	9時～17時	県立博物館 2階第1・2・3展示室	県立博物館 美術振興課 0857-26-8045	参加費用:一般:800円 前売:団体:600円 申込:不要
3月1日(土)	〔ワークショップ〕よく見てみよう! 福島の絵(2回実施)	①10時～12時 ②14時～16時	県立博物館 企画展会場 会議室	県立博物館 美術振興課 0857-26-8045	参加費用:観覧料 申込:2月15日(土)～定員:各15名 対象:①高校生～一般 ②小学生
3月7日(金)～3月17日(月)	「GOGO発見! 体験! むきばんだ」巡回展	9時～17時	イオン日吉津 東館2F おもちゃ売場横	県立むきばんだ史跡公園 0859-37-4000	参加無料 申込:不要
3月8日(土)	〔アートセミナー〕菅橋彦の魅力	14時～15時30分	県立博物館 講堂	鳥取県立博物館 美術振興課 0857-26-8045	参加無料 申込:不要 定員:250名 対象:高校生～一般
3月8日(土)～9日(日)	ちっちゃい探検隊③	3月8日 10時 3月9日 14時	県立船上山少年自然の家	県立船上山少年自然の家 0858-55-7111	参加費用:3000円程度 申込:小学校1～3年生 申込期限:2月21日(金)
3月8日(土)～5月30日(金)	ミニ企画展 「GOGO発見! 体験! むきばんだ」	9時～17時	県立むきばんだ史跡公園	県立むきばんだ史跡公園 0859-37-4000	参加無料 申込:不要
3月15日(土)	〔ギャラリートーク〕菅橋彦展	14時～15時	県立博物館 企画展会場	県立博物館 美術振興課 0857-26-8045	参加費用:観覧料 申込:不要 対象:高校生～一般
3月16日(日)	〔講演会〕ナスカの地上絵と古代アンデス文明	14時～15時30分	県立博物館 講堂	県立博物館 学芸課人文担当 0857-26-8044	参加無料 申込:不要 定員:250名 対象:一般(小学生以下は観覧料別)

よりよい紙面づくりのために
ご意見をお寄せください。

問合せ先 送り先

〒680-8570 (住所記載不要) 県教委教育総務課
TEL 0857-26-7926 FAX 0857-26-8185 E-MAIL kyouikusoumu@pref.tottori.jp
バックナンバーはホームページでご覧いただけます。 http://www.pref.tottori.lg.jp/yumehiroba

ととりの教育この1年!!

ととりの教育この1年!!	1	シリーズ プロ(文化財主事)が教える文化遺産のツボ!	5
未来を拓くスクラム教育	2	第12回「地域の歴史を語るもの～お地蔵さん、石碑～」	5
幼児教育充実活性化事業	3	<子ども県政コーナー>	
タブレット端末を活用した学習支援	3	「障がいを知り共に生きる」社会をつくろう	6・7
世界とつながる高校生	4	<トピックコーナー>	8
環日本海教育交流/日本人学校の先生紹介	4	●シリーズ 4コマまんが	
シリーズ 県立高校の取組(県立米子工業高等学校)	5	●シリーズ こどもたちの食育NOW	
シリーズ 鳥取県のエキスパート教員	5	●お知らせ・イベントコーナー	

教育委員会は障がい者への理解と共生を目指して 手話の普及を推進しています!

全国高校総体弓道 個人優勝 倉吉西高等学校 男子団体優勝
山本 璃奈さん、今井 徹さん (倉吉西高等学校)

東アジアホープズ卓球大会 優勝 津村 優斗さん (鳥取市立世紀小学校)

ホームページアドレス http://www.pref.tottori.lg.jp/224231.htm
県教育委員会の手話に関する取組について、ホームページを開設

ととりの教育 この1年!!

第64回全国植樹祭に 県内の子どもたちも多数参加

白川博士(ノーベル化学賞受賞者)の講演会開催

智頭農林高等学校 観光甲子園 文部科学大臣賞受賞

城北高等学校 相撲部全国大会優勝

ケータイ・インターネット利用に関する講師の派遣に予約殺到

前田 昭博さん(陶芸) 人間国宝指定

全国聾学校陸上大会 100M 優勝 中村 開知さん (鳥取聾学校 高等部)

琴の浦高等特別支援学校開校