

令和6年7月4日
鳥取県立八頭高等学校
PTA会長 井上 誠
生活指導委員長 川上 啓志



保護者の皆様へ

八頭高等学校PTA生活指導委員会研修会のご案内



初夏の候、保護者の皆様におかれましては、日頃から本校教育に御理解いただくとともに、生徒たちの健康や安心安全な生活を支えていただきまして、誠にありがとうございます。

PTA生活指導委員会では、生徒の生活習慣を整えるために「食育」についての研修会を下記のとおり企画しました。多くの皆様の御参加をお待ちしております。

講演内容：「時短・簡単・栄養 朝ごはん」～朝タン（朝タンパク質）で集中力アップ～

講師：アスリートフードマイスター ^{ながた}長田 ^{えり}恵理 氏

成長期の子って、どれくらい
の量を食べてらいたいの？

どうしてタンパク質
が必要なの？

食の謎に
お答えします！



講師プロフィール：2007年より食育指導士として様々な学校や事業所、公民館、スポーツチームなどで講演会を行う。食とは関係なさそうな「成績の向上、不登校の改善、スポーツ選手のパフォーマンスアップ」にも食生活が与える影響は大きく、特にスポーツでは結果が直結するため、より専門的なスポーツ選手の体作りに必要な知識を身に付け、部活動をしている生徒やスポーツに携わる人を食を通して応援したいと、アスリートフードマイスター（3級）を取得。本校学校評議員。また、鳥取県教育委員会より外部指導者の委嘱を受け、本校バレーボール部のメンタルも含めた体づくりのアドバイスを行っている。「正しい食習慣を身につけること」が未来の自分づくりであることを、子ども達や多くの人に伝えている。

開催日時： 令和6年7月31日（水）
18：00～19：00（受付は17：45より）

会場： 八頭高等学校 食物室

持ち物： エプロン、三角巾、マスク

ミニ講演会と「10分でできる栄養満点
朝食」の調理実習を予定しています♪

※調理実習を行いますので、当日体調不良の方は御遠慮ください。

参加申込： 下記出席表を担任へ提出してください。

申込期限： 令和6年7月12日（金）

■お問合せ先：八頭高等学校（西垣卓宏、清末昭子） Tel.0858-72-0022 ■

.....きりとり.....

「PTA生活指導委員会の研修会に出席します」

（事前調査：いつもの朝食メニューを）
教えてください。

保護者氏名

生徒氏名

（年組）

【講師の先生に聞いてみたいこと】