



寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じる2月となりました。入学や進級を控え、期待とともに準備や気配りも増える時期ですね。seedsは、働く子育て世代の皆さまに寄り添いながら、日々の活力となるメッセージや、これからの一歩に役立つヒントをお届けしていきます。



朝食 食べてる？

seedsカフェ 1週間分の朝ごはんレシピをプレゼント♪

子どものやる気・集中力は“食事”から…!?

発達心理学 × 栄養 × 子どものメンタル支援のプロ
加口友利恵（かぐち ゆりえ）先生から、幼児・学童期の発達に重要な鉄分とタンパク質について学びます。参加者には、手軽で「ちょい足し」できる1週間分の朝ごはんレシピをプレゼント♪

seedsカフェ@オンライン



子どもの発達と食の関係
～鉄分とタンパク質の話～

Wellthy Kitchen代表
加口友利恵
（かぐち ゆりえ）先生

先着
10組

子どもの発達と
食について学ぼう♪



日時：2月6日（金）
朝10時～11時

開催形式：ZOOMオンライン
参加費：無料♪（アーカイブ有）

【こんな方におすすめ】

- ✓ 子どもの発達や集中力が気になる
- ✓ 食事が影響しているのか知りたい
- ✓ 忙しくてもできる方法を知りたい
- ✓ 正解探してではなく「我が家に合うヒント」が欲しい
- ✓ 安心できる場で話を聞きたい・話したい



詳細・申込：（アーカイブ動画申込2月末まで）
<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12947897486.html>

忙しくてもとりたい！！

思春期の子どもの「朝食」の意外な効果

寒い時期は布団からでるのも一苦労。朝起きるのが遅くなると、どうしても手を抜きがちな朝食ですが、朝一番に身体に栄養を入れて、内臓や脳を目覚めさせるとさまざまな効果があります。朝食を毎日食べている子ども達は生活リズムが整い、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができます。そして、朝食を毎日食べる子どもは、学習時間が長く、体力や学力もよいことが報告されています。思春期（10～18歳頃）に入ると、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌開始時刻が遅れることで、夜寝る時刻が遅くなり朝起きるのが難しくなる傾向があります。通学時間が長くなったり、塾や習い事で忙しくなるので生活リズムが乱れがちになりますが、身体が最も成長する時期でもありますので、ぜひ子ども達に朝食の効果伝えてください。そして、毎日続けられる手軽なものなので朝食をとる習慣を身につけましょう。

農林水産省：食育（朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？）参照

コミュニティ

今体験するチャンス！！

「7歳&9歳の壁」

子どもが成長し自立する
第一歩を踏み出す時

2月は体験無料

キャンペーン実施♪



現在90名が在籍する、大人気講師の上田久美子先生のありのママ子育て部。全12回講座で子育てに大切な基礎について学び、座談会形式で直接先生にご相談もできるコミュニティです。

講師：上田久美子
保育士メンターや東京都認定保育士
キャリアアップ研修講師を務める
のべ1万人以上が受講した子育てセミナーは
大人気でリピーターが多い。



2月5日（木）10:00～12:00
2月14日（土）21:00～23:00
にオンラインで実施予定♪

※詳細はこちら：
<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12953725728.html>



昨年12月からプレミアム会員様向けコンテンツのひとつ、子育てママさんへの『毎日応援メッセージ』の作成メンバーに加わりましたパイヴァ彩日（あやか）と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私は名前からお察しの通り、国際結婚（夫はブラジル人）でして、出会いはアメリカ留学の時でした。

アメリカ留学中、ホームステイをしていたのですが、牧師の父と教師の母、14歳と12歳の男の子、猫と鶏を飼っている家族でした。毎晩子どもが寝る時にホストファーザーと一緒に寝室に行っていたのが印象的でした。子どもといっても12歳と14歳のティーンなので、ちょっとびっくりしました。でも今思えば、“お父さんとの時間”だったのかもしれない。ホストマザーはリビングでテストの採点など仕事をしていましたから。

ホストファーザーに、寝る前にどんな会話をしているのか聞いてみたら、その日の出来事と『3 good things』を聞いていると教えてくれました。とても素敵な習慣だと思ったので、私もやってみることにしました。習慣化できていませんが、時々寝る前に『今日良かったこと3つ』を考えるようになりました。日常の小さな幸せに目を向けることができるようになっただけでなく、寝る前の意識がポジティブな方向にいくので、穏やかな気持ちで眠りにつくことができます。

子どもが生まれてから、子どもたちにも「今日どうだった？」「良かったこと3つ教えて！」と聞くようにしています。「（保育園で）〇〇のぬりえした」「〇〇くんと鬼ごっこした」など、嬉しかったことや楽しかったことが出てきます。そして「お母さんはね～」と自分の良かったことも共有するようにしています。もちろん、毎晩はなかなかできません。子どもたちの寝る支度が遅くてイライラすることも多々なので、すぐ寝てしまう時もあります。本当はそういう時こそ、心が乱れている時こそ、穏やかになるために『3 good things 共有会』をした方がいいとは思いますが、みなさんもぜひやってみてください。今の子どもの年齢ならではの良かったことが出てくるとほっこりします♪

Today's Message

3 good things

アメリカでホームステイをした時、印象的だったステキな習慣。ホストファーザーが、子どもの寝かしつけの時に「今日良かったこと3つ教えて」と聞いていました。嬉しかったこと、楽しかったこと、グスッと笑ったこと、子どもと共有しましょう♪



キャンペーン

プレミアム会員 1か月無料お試しキャンペーン

子育てがどんどん楽しくなる♪

毎日応援メッセージ&動画20本以上見放題

LINEに届く応援メッセージは、上記のような、忙しい子育て世代がほっと一息ついて今日も頑張ろう♪と思えるような一言。動画は、子育ての基礎からITやAI、中学受験、不登校・行き渋り、パートナーシップやメンタルヘルスなど。働く子育て世代の知恵や学びがギュッと詰まったものばかり。スキマ時間にサクッと観れるので、ぜひ活用して知識や情報のブラッシュアップしましょう♪

seedsプレミアム会員はサービス提供開始してから約4か月が経過。今のところ解約は0%の満足度の高さです。会員様からは“毎日の応援メッセージ配信が元気が出る♪”“見放題の動画がためになる”“いろんなママ友におすすめしたい”など、ご好評をいただいております。プレミアム会員のサービスを多くの方に体験いただきたいと思い、期間限定で1か月無料お試しキャンペーンを実施いたします♪



【大人気動画はこちら！（一部抜粋）】

- 脱りモコンママ講座ダイジェスト版
【ありのママ子育て部・上田久美子先生】
- 男性脳を知ろう
- わが子が他の子と少し違うと感じたら
【seedsディレクター・岩崎格大】
- もし「行き渋り」が始まったら
～仕事をしながら向き合う親の心構えと選択肢～
【次世代教育部 伊藤美緒×seedsスタッフしおりん】

- 子育て中だからこそ！自分軸で生きる
- 子育て世代のメンタルヘルス
【seeds代表・ひがしみちこ】
- 私らしく、無理なく～仕事がんばるママのサステナブル仕事術
- ⑦ワーママAI活用術
【seedsスタッフ・しおりん】
- 子どものお小遣いどうしてる？～我が家のお小遣い事情～
【seeds代表・ひがしみちこ、ディレクター・岩崎格大、スタッフしおりん】

下記QRコードから詳細 seeds公式LINEの「プレミアムコミュニティ」メニューから申し込み可能♪





会員限定

12/13(土) 10:00-11:00

プレミアム会員様向け オンライン忘年会

を開催予定♪講師やスタッフも参加予定♪

参加者の簡単な自己紹介や今年大変だったことなど…

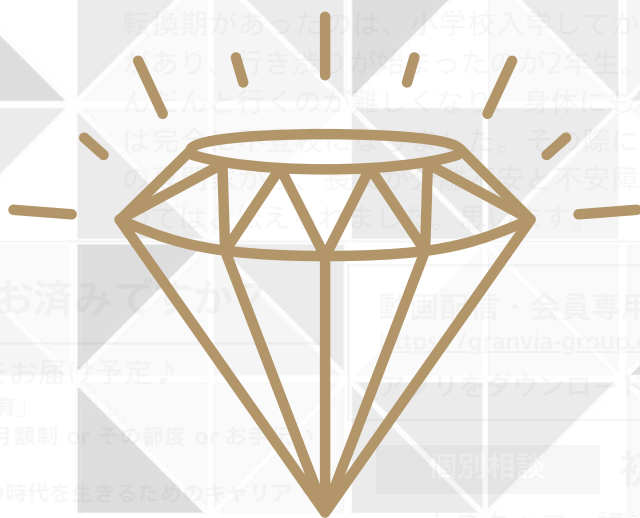
オンラインで気軽に参加いただけます♪

お申し込みは<https://granvia-group.com/academy/>よりご参加可能な方

は<https://granvia-group.com/academy/>よりお申し込みください。

このページ以降は プレミアム会員限定の 情報になります♪

お試して1か月からも申込可能♪ お待ちしております♪



動画配信

登録はお済みですか？

動画配信・会員専用サイト

<https://granvia-group.com/academy/>

をダウンロードいただくと便利♪

12月の新規配信動画は以下をお届け予定♪

- ①いつから始める？「子どものお金教育」
- ②子どものお小遣いどうしてる？（月額制 or その都度 or お手紙制）
- ③子どもの夢をどう応援する？「今の時代を生きるためのキャリア教育」
- ④これで乗り越えよう！ワーママ実践「小1の壁」対策～入学前の準備・生活編～
- ⑤うまく使って効率Up！？seedsスタッフのAI活用術大公開

個別相談

初回相談は無料！！

seedsスタッフ・講師の個別相談ご希望の方はこちらからお申込みください♪↓

<https://ws.formzu.net/dist/S697133872/>

