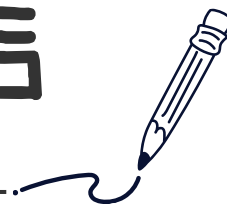


ふれあい通信

令和8年度家庭教育学級



睡眠が変わると、子どもの未来が変わる



講演会のポイント



朝ごはん
睡眠ホルモンをチャージ



睡眠は
心・身体・学びを育てる



今日からできる
快眠レシピを紹介！

眠ることは、生きること

「睡眠は、命の活動そのもの。眠ることは生きることです。」
——そんな印象的な言葉から始まった家庭教育講演会

こども睡眠カウンセラー・黒木道子先生を講師に迎え、睡眠が子どもの心や体、学力、そして家族の笑顔にまで大きく影響することを学びました。

講演では、睡眠ホルモンの働きと栄養との関係を分かりやすく解説。参加者は朝ごはんを振り返るワークに取り組み、「朝ごはんにプラス1することを意識したい」と家庭で実践できるヒントを持ち帰りました。また、「実践あってこそ」という黒木先生の想いのこもった快眠レシピも配布され、「すぐ取り入れたい」と好評でした。睡眠を整えることが、家族みんなの豊かな毎日につながることを実感する講演会となりました。



講演内容



**睡眠と栄養が未来を変える！
～子どもの可能性を伸ばす生活習慣～**

日時：令和8年7月7日（火）
10:00～12:00

会場：野本電設工業コスモスプラザ
講師：黒木 道子先生

〳 黒木道子先生の活動 〳

Instagram



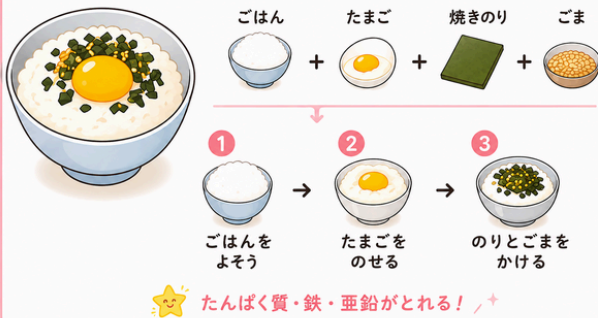
自分自身の子どもの学力低下をきっかけに睡眠栄養学を学び、子どもが子どもらしく成長するために欠かせない「睡眠の大切さ」を伝える活動をしています。

@michi1213nutritioncafe

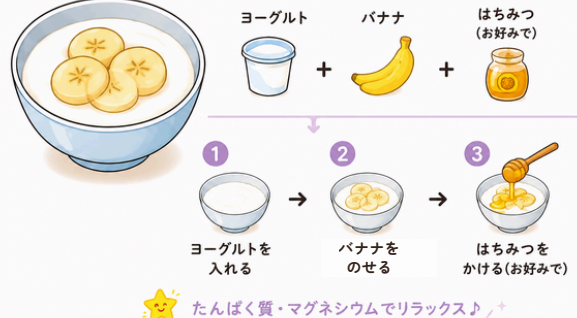
お子さんと一緒に作れる！快眠朝ごはん

講演会参加者へお配りしたレシピの一部をご紹介します！

① のりたまごかけごはん



⑤ バナナヨーグルト



たんぱく質・マグネシウム・鉄・亜鉛
がとれる食材でぐっすり眠れる体づくり



たんぱく質



体をつくる材料に！
睡眠ホルモンの材料
(トリプトファン)にも

マグネシウム



神経を落ち着かせて
リラックスをサポート

鉄



脳に酸素を届けて
集中力ややる気を
サポート

亜鉛



ホルモンバランスを整え
成長や免疫をサポート

参加者の声



睡眠と栄養がこんなにも深く関わっているとは知らなかったの、とても勉強になり実践することの大切さも学びました。



レシピ嬉しいです。早速今日から作ったり実践してみます。



分かりやすい説明とこれなら行動できる！小さいことからやってみよう！と思えるような背中を押してもらえた温かい内容でした。



完璧には難しいが「これなら！」というところから、一品でも、30分でも、やってみようと思えました。

家庭教育に役立つサイト

「こんな時こそ家庭教育」 動画配信中！

生涯学習課では「こんな時こそ家庭教育」と題し、家庭教育に役立つ動画をYouTubeで公開しています。

第14回

朝食の力



動画はこちら／



<https://youtu.be/0DOnQP0gvAg?si=FBk-2W5WMsrERIXq>

家庭教育応援ナビ

すくすく育ていばらきっ子

茨城県教育委員会では、子育てや家庭教育について、より楽しく、よりわかりやすく学べるWebサイトを開設し、情報を提供しています。



HPはこちら／



<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/katei/>