

臺中市立清水幼兒園園刊

發行日期：110年12月

12月
課程主題

園本部

- 大班主題 運動活力GO
繪本~超級啦啦隊
- 中班主題 健康活力GO
繪本~小羊不見了一河馬、山羊、孔雀、企鵝
繪本~樹懶上學去一熊貓
- 小班主題 健康起步走一松鼠、鸚鵡
繪本~樹懶上學去一松鼠、鸚鵡、青蛙
這就是我~青蛙、白兔
繪本~超級啦啦隊一白兔

高西

- 大班主題 陸海空出動
繪本~月光小火車
- 中班主題 車子叭叭GO
繪本~甲蟲消防隊，出動！
- 小班主題 健康起步走
繪本~樹懶上學去

鰲峰

- 大班主題 運動活力GO
繪本~噴火龍上菜
- 中班主題 點點線線真好玩
繪本~小年獸的好爸爸
- 小班主題 健康起步走
繪本~噴火龍上菜

- *12/25(六)聖誕節。
- *衛生安全教育。
- *品格教育。

※防諜無訣竅
警覺最重要※

全國保防教育推行委員會提供

聖誕老公公的由來

聖誕節是令人雀躍期待的日子，尤其是小孩子。相信大家對聖誕老公公的事都耳熟能詳吧？從前有一個老人，名叫尼古拉斯，他一生最愛幫助貧窮的人家。其中有一次他幫助三個貧窮的少送她們三袋金子以逃過被賣的不幸。當尼古拉斯偷偷把其中一袋金子送給其中一名女子時，他把金子從其中一個窗戶扔進去，恰好掉進景在壁上的一長襪中。於是，將禮放在聖誕襪子的送禮方法家挨戶地去要糖果喇！

據說平安夜的晚上，聖誕節老公公會駕著馴鹿雪橇滿載著禮物準備送點這一年來表現很好的小朋友，他會悄悄地從煙囪爬進屋內，禮物塞在掛在床頭的襪子裡。所以孩子總會把一條條色彩繽紛的襪子掛在床頭，並在襪子旁邊放杯熱牛奶給勞苦功高的聖誕老人解渴，並送份大禮給自己。

隔天一每個小朋友都迫不及待地打開禮，想知道自己得到什麼獎勵。到了1822年，一位荷蘭傳教士把這位偉大慈善家的故事傳到美國之後，美國商人更以特殊的行銷手法，每年利用這個節日大張旗鼓地宣傳廣告，大賺一筆，在亞洲的日本及其他各國也群起效尤。因此裝扮聖誕老人來慶祝聖誕節的風俗習慣也就漸漸地流行到世界各國了。

臺中市立清水幼兒園一一〇年度 親子體能闖關活動花絮



滑向幸福



步步高升



時代巨輪



園本部體能闖關健將與園長老師合照



鰲峰體能闖關健將合照



高西體能闖關健將與園長老師合照

你是孩子最好的榜樣

孩子的未來不見得要走跟你一樣的路，但你這輩子的努力過程，正是孩子最直接、也是最好的案例教學。你可以跟他分享人生過去的種種抉擇、挫折、磨難、懊悔、努力、成果與體悟。這一切都是讓你孩子成長的最棒養分，會讓他面對現實人生更有自信。教出自信的孩子，讓他有勇氣選擇自己的人生道路。最好的爸媽也不過是這樣了，不是嗎？

毋須再以別的人生為範本，更毋須以別人的學歷為標準，去要求你的孩子。其實，你的努力、你為家人的付出，都足以讓你跟孩子感到驕傲的！台灣的爸媽們，請你們打起腰桿，讓孩子看到一個對自己的人生很有自信的老爸與老媽。你的自信身影，正是孩子成長的前方標竿！



什麼是病毒性腸胃炎?

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒等。

病毒性腸胃炎有什麼症狀?

感染後1到2天內會出現水瀉、嘔吐，也可能有頭痛、發燒和胃痛，一般而言，會持續1至6天。大多數的人感染病毒性腸胃炎之後都可以康復，沒有任何後遺症。但對於嬰兒、幼兒和殘疾或年長者，因在嘔吐、腹瀉的過程，自己無法適時補充水分，可能造成嚴重脫水、電解質不平衡的現象。



病毒性腸胃炎是如何傳播?

- 1 食用或飲用受病毒污染的食物或飲水。
- 2 接觸病患的嘔吐物或糞便。
- 3 接觸受病毒污染的物品。
- 4 經飛沫傳染。



如何預防病毒性腸胃炎?

- 1 飯前和便後應洗手，為嬰幼兒或老年人更換尿布或處理排泄物之後，以及準備餐點之前也應洗手。
- 2 蔬果要清洗乾淨，避免生食生飲。
- 3 注意居家環境衛生。
- 4 新生兒餵哺母乳可提高嬰幼兒的免疫力。



感染病毒性腸胃炎的健康照顧

- 1 補充水分及電解質，避免脫水。
- 2 不要和其他健康的嬰兒、幼兒、兒童或老人，於同一房間遊戲或接觸，在沒有腹瀉、嘔吐之後，這種區隔仍應該持續2天。
- 3 病患不應為家人準備食物，在沒有症狀之後，還需要暫停2天後，才能幫家人準備食物。
- 4 建議在家休息，不要去幼兒園、上學或上班。



洗手5步驟



照顧者的注意事項:

- 1 照顧病毒性腸胃炎的患者之後，應該用肥皂和自來水徹底洗手，保護自己和其他健康的人。
- 2 清洗及消毒被嘔吐物、排泄物弄髒的床單、衣物和環境週遭，減少病毒的蔓延。
- 3 清洗嘔吐物或排泄物時：
 - 1 建議使用口罩。
 - 2 要戴手套，在脫下和丟掉手套後要洗手。
 - 3 使用隨用隨丟的紙巾或抹布來清理任何物體，並且把這些紙巾放在垃圾袋，消毒及密封後才放在垃圾桶。
 - 4 用熱水或漂白水清洗弄髒的環境，並且徹底抹乾。



疫情通報及諮詢專線：1922 <http://www.cdc.gov.tw>

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

臺中市立清水幼兒園幼兒餐點表【110年12月份】

週別	日期	餐別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	12/1 , 12/3	早點			聰明鮭魚粥	南瓜濃湯	燒賣+牛奶
		午餐			台式炒麵 季節時蔬 健體雞湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚片 家常豆腐 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果	(燕麥飯) 瓜仔雞 合菜蛋絲 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果
		午點			芋頭芋圓甜品	銅鑼燒+牛奶	QQ玉米條
第二週	12/6 , 12/10	早點	肉羹細粉湯	蔬菜肉絲粥	肉燥麵線湯	蔬菜銀魚羹	南投意麵
		午餐	羅漢炒飯 季節時蔬 味噌蔬菜海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 糖醋雞丁 韭香煎蛋 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 豉汁魚片 爆三香 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 彩椒玉筍 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	(香Q白米飯) 蒜香乾煸雞 滷蘿蔔麵輪 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果
		午點	蒸地瓜+牛奶	饅頭+米漿	慶生蛋糕+牛奶	蒸餛飩+牛奶	薏仁花生湯
第三週	12/13 , 12/17	早點	金瓜肉末粥	擔仔麵	鮮肉小魚粥	麵疙瘩	山藥紫菜蛋花湯
		午餐	(健康小米飯) 紅燒油豆腐 翠綠炒蛋 季節時蔬 麻油菇菇湯 四季水果	(小薏仁飯) 腰果燴雞丁 麻婆大瓜 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 麻油雞鍋 貢丸 米血 高麗菜 四季水果	(燕麥飯) 香煎魚片 肉燥蒸蛋 季節時蔬 豆薯籤骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑炒肉片 彩蔬甜條 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果
		午點	包子+牛奶	糙米香+米漿	水煎包+決明子茶	起司吐司+牛奶	奶香紅豆紫米粥
第四週	12/20 , 12/24	早點	薑絲米血肉骨湯	雙蛋肉茸穀粥	鮮肉雲吞湯	鯖魚麵線	玉米濃湯
		午餐	(高纖麥片飯) 香椿嫩腐 鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	節令-冬至 湯圓米粉 香香花枝丸 季節時蔬 四季水果	(營養糙米飯) 蔥油雞 番茄肉醬 季節時蔬 蘿蔔大骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 紅燒肉 三色炒蛋 季節時蔬 結頭菜雞骨湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 蔴瓜蒸魚 白菜滷 季節時蔬 營養雙芽肉絲湯 四季水果
		午點	饅頭+牛奶	杯子蛋糕+米漿	芋頭+牛奶	滷味+大麥飲	麵包+牛奶
第五週	12/27 , 12/30	早點	蔬菜鹹穀粥	芋頭糕湯	鍋燒麵	花菜鹹粥	
		午餐	大滷麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(營養糙米飯) 冬菜燒雞 吻魚煎蛋 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	(香香芝麻飯) 生炒花枝 洋蔥燻肉絲 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(營養糙米飯) 鹹蛋蒸肉 開陽豆薯燴炒 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	
		午點	穀類脆片+牛奶	珍珠丸子+米漿	燒仙草	包子+牛奶	

備註：幼兒餐點製作，依衛生福利部國民健康署幼兒營養建議量而定，以幼兒營養均衡為宗旨。本園一律使用國產CAS豬肉。