

臺中市立清水幼兒園園刊

***** 發行日期：109年6月

6月
課程主題

大班：藝術時光機
中班：七彩調色盤
小班：色彩魔法師

*6/20(五)調整上班。
*6/25(四)端午節。
*安全衛生教育。



五月五 過端午

※保密不分你我
安全不分大小※

全國保防教育推行委員會提供

端午節源於對惡日（即農曆五月，因仲夏瘟疫流行而得名）的禁忌，也是祭龍的節日，許多盛行於世的端午習俗都有驅瘟避疫的成分。雖然中國的端午節常視為紀念楚國詩人屈原與吳國忠臣伍子胥的節日，但不少習俗在之前即已流傳，而且不少學者如聞一多考證在屈原投江之前，吳越一帶已有端午節存在。端午節最重要的兩項活動——競渡和吃粽子，都和龍有關（見聞一多《神話與詩》的《端午考》），可能是迎濤神祭圖騰的習

俗。相傳古代中國南方吳越人（今江浙一帶）認為自己是龍的傳人，每年五月初五舉行祭圖騰儀式，以求來年風調雨順、大豐收。他們把食物裹在樹葉或裝在竹筒中（即現在的粽子），投到江裏去。後來他們還有在這天劃著獨木舟拜訪親朋好友的做法。高興時就即興舉行獨木舟賽，慢慢演變成今天過端午節這種習俗。

洪蘭：別急，沒有「輸在起跑點」這回事

作者：洪蘭教授



好幾位媽媽向我抱怨說放暑假反而比開學時更忙，每天忙著接送孩子上腦力開發班、潛能開發班、才藝班，接接送送，孩子還不感激，整天板個臭臉給他們看。我問她們何苦來哉，她們異口同聲說怕沒有及時找出孩子潛能，誤了他的前途，讓他輸在起跑點上。我聽了很詫異。這裡面有好幾個迷思。

巴特康納（Bart Conner）是一九八四年奧運美國男子體操第一面金牌的得主。他小時候並沒有什麼特別，有一次在家裡頑皮，倒立用手走路，他爸爸看見了，覺得很有趣，客人來時，便叫他出來表演，這一點的鼓勵就使得他在家勤練倒立，用手上下樓梯。

在學校裡，男生都希望引起女生注意，他沒有別的特長，便常在教室中耍寶、倒立行走。有一天被體育老師看到了，覺得他有天份，便帶他去參觀體操訓練中心。他一眼看到平行桿、單桿和木馬就知道這是他將來安身立命的地方，便回家懇求母親讓他去練體操，那天他十歲。一開始，教練不收他，嫌他彈性不夠、骨頭不夠柔軟，但是他鏗而不捨的苦練，終於替美國拿到第一面男子體操的金牌（他的太太是一九八四年奧運羅馬尼亞女子體操金牌的Nadia Comaneci）。

巴特自己說「一分天才、九分努力」，他是苦練出來的。

任何領域要成名都得下苦功，孩子如果有莫札特的能力，我們給他莫札特的環境，他會成為莫札特。他如果有莫札特的能力，但是沒有莫札特的環境，「生命自己會找出路」，他的過程會坎坷，但是他還是會成為莫札特。我們最怕的是孩子不是莫札特，而我們一定要他變成莫札特，這時親子雙方都很痛苦：父母會很失望，覺得孩子是扶不起的阿斗，孩子會很痛苦，知道自己達不到父母的標準。巴特的例子讓我們看到適性發展加上一點點的肯定，可以有很大的成就。

別讓他受苦！ 寶寶最怕腸病毒71型

5歲以下是重症高危險族群
出現下列症狀速就醫



持續發燒超過39度
嗜睡、全身無力



頻繁出現
肌躍型抽搐
無故驚嚇



體溫正常時
呼吸急促或
心跳加快



持續嘔吐，食慾差
腹痛、腹瀉



感染腸病毒一定要在家休息嗎？

要！因為傳染力強又長！



多種傳染方式



腸胃道 ▶ 處理排泄物
食用病患接觸過的水、食物



飛沫 ▶ 咳嗽、打噴嚏



接觸 ▶ 接觸病患皮膚紅疹內的水泡
病患糞口或飛沫接觸過的物品

傳染期長



病毒可在物品表面存活數天



發病後一週內，都有傳染力

感染腸病毒，聽從醫囑且在家休息不上學、
不出入公共場合，避免造成群聚感染！

臺中市立清水幼兒園幼兒餐點表【109年6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 | 6/1 ↓ 6/5 | 早點 | 香菇雞肉粥 (健康小米飯) | 味噌蛋花拉麵 (營養糙米飯) | 鮮肉小魚粥 (營養糙米飯) | 玉米油腐湯 (養生紫米飯) | 肉燥麵線湯 |
| | | 午餐 | 花生滷干丁 雙色蒸蛋 季節時蔬 芹香芋湯 四季水果 | 蔥酥肉燥 爆炒甜條 季節時蔬 開陽絲瓜湯 四季水果 | 香椿雞丁 塔香茄子 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果 | 醬燒魚片 薑絲三色冬瓜 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果 | 肉絲蛋炒紅藜飯 季節時蔬 蒲瓜大骨湯 四季水果 |
| | 午點 | 綠豆鮮奶 南投意麵 | 包子+牛奶 | 中華檸檬愛玉 | 銅鑼燒+優酪乳 | 湯包+米漿 | |
| 第二週 | 6/8 ↓ 6/12 | 早點 | (紅藜飯) 蠔油煨竹筍 甜蔥煎蛋 季節時蔬 什錦豆腐湯 四季水果 | (營養糙米飯) 腰果雞丁 蕃茄肉絲燴金菇 季節時蔬 豆腐排骨湯 四季水果 | 台式炒麵 季節時蔬 日味雞湯 四季水果 | (小蔥仁飯) 樹子蒸魚 麻婆大瓜 季節時蔬 丸片蛋花湯 四季水果 | (營養糙米飯) 豉汁肉片 毛豆玉米 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果 |
| | | 午餐 | 穀類脆片+鮮奶 | 奶香紫米露 | 慶生蛋糕+大麥飲 | 黑糖芋圓鮮奶 | 全麥吐司+米漿 |
| | 午點 | 元寶湯 | 陽春麵 | 糯米雞粥 | 酸辣豆腐羹 | 越南河粉湯 | |
| 第三週 | 6/15 ↓ 6/20 | 早點 | (高纖麥片飯) 鮑菇滷百頁 南瓜枸杞燴蛋 季節時蔬 秋葵味增湯 四季水果 | (營養糙米飯) 蒜燒魚片 青椒炒干片 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果 | DIY豬肉漢堡 豬肉排 煎蛋 雙色蘿蔔湯 四季水果 | (養生紫米飯) 蔥爆雞腿丁 銀魚絲瓜 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果 | (營養糙米飯) 燴三鮮 香拌芝麻海芽 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果 |
| | | 午餐 | 銀絲捲+米漿 | 鮮奶仙草露 | 青菜貢丸湯 | 紅豆湯 | 麵包+鮮奶 |
| | 午點 | 麵線糊 | 蔥酥蘿蔔糕湯 | 鮮味米粉湯 | | | |
| 第四週 | 6/22 ↓ 6/24 | 早點 | (紅藜飯) 塔香菇菇滷 雙色炒麵 季節時蔬 蔬菜嫩腐湯 四季水果 | (營養糙米飯) 松子香炒叻仔魚 紅燒麵腸 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果 | 端午將至~ 香菇肉絲粽香飯 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果 | 端午節放假 | 彈性放假 |
| | | 午餐 | 饅頭+鮮奶 | 小蔥仁豆花 | 營養吐司+優酪乳 | | |
| | 午點 | 福州魚丸湯 | 肉燥麵疙瘩 | | | | |
| 第五週 | 6/29 ↓ 6/30 | 早點 | (健康小米飯) 滷傳統嫩腐 芹粒煎蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果 | (營養糙米飯) 回鍋肉片 蒲瓜什錦 季節時蔬 紫菜小魚湯 四季水果 | | | |
| | | 午餐 | 蔥花捲+牛奶 | 珍珠丸子+蔥仁糯米漿 | | | |

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。

◎6月20日餐點：早點/虱目魚小米粥 午餐/白醬嫩雞捲捲麵 季節時蔬 羅宋湯 四季水果 午點/鮮奶酪

