

我們 的 學 校



美園簡訊

出版 美園國民小學
發行人 校長 李榮哲
日期 103年5月
期別 第147期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

各位家長先進收訊平安：

五月因「**母親節**」充滿了溫馨與感恩的氣氛，提醒孩子要感謝媽媽與阿嬤們長年的辛勞。在此代表學校向所有的媽媽與阿嬤們說聲「**母親節快樂**」，也期勉孩子們平時就能孝親敬長。學校將於**5/9(五)辦理母親節慶祝晚會**，當晚除了學生的學習成果展演外，還有摸彩活動助興。今年第一次嘗試辦理「**家家一道菜**」活動，期望藉由活動促進親師生間的交流，敬邀各位家長踴躍參加。

在老師們的指導及孩子們的努力下，今年學校3月底參加樂樂足球賽，在**東港視導區榮獲三、四年級冠軍，五年級亞軍**，並於4月19、20日在屏東縣立體育場與全縣各視導區前三名進行複賽，其中**三、四年均榮獲屏東縣第六名，五年級更榮獲A組冠軍**，將代表屏東縣參加5月17、18日在高雄辦理的全國南區決賽，期望孩子們能享受運動與比賽的樂趣及精神，也希望有好的成績表現。

台灣即將進入梅雨季節與汛期，美園地區地勢較低，雖然政府已改善排水防洪設施，但我們仍不可掉以輕心，須加強住家附近排水溝與垃圾的清除，以免造成排水困難而淹水，導致財產損失。期待無災無難幸福平安。

敬祝大家 幸福美滿 平安喜樂

校長 李榮哲 敬筆

【5月活動一覽表】

- 1、103年5月9日(五) 母親節『讓阿母哈哈笑』創意笑話比賽
- 2、103年5月9日(五) 慶祝母親節系列活動
- 3、103年5月13日(二)、5月14日(三) 第二次評量
- 4、103年5月16日(五)、5月21日 游泳教學(三~六年級)
- 5、103年5月23日(五) 藝術深耕紙影戲比賽(五、六年級)
- 6、103年5月30日(五) 藝術深耕紙影戲比賽(三、四年級)
- 7、103年5月23日(五) 2014 TASA 國、數施測(五年級)

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※※正確飲食習慣※※

資料來源：衛生福利部 國民健康署

依據衛生福利部食品藥物管理署公布最新版的「國民飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以**全穀為主食**，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。盡量**選用高纖維食物**，促進腸道的生理健康，還可**幫助血糖與血脂的控制**。**少油、少鹽、少糖**，多攝食鈣質豐富的食物並多喝開水。

◎國民飲食指標 12 項原則：

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足：

飲食應依照「每日飲食指南」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食，特別注意應吃到足夠營養價值高的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管：

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適當飲食，以維持體重在正常範圍內（身體質量指數在 18.5~23.9）。

3. 維持健康多運動，每日至少 30 分：

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少 30 分鐘。

4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月：

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優：

三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬：

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康：

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制，尤其現代兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工：

飲食中以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費：

個人飲食任意加大份量，容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。購買與製備餐飲時，應注意分量適中。

10. 當季在地好食材，多樣選食保健康：

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃：

食物製備過程應注意清潔衛生、儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒：

若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯（每杯酒精 10 公克），男性不宜超過 2 杯。但懷孕期間絕對不可飲酒。

◎健康飲食標準：

依據衛生福利部食品藥物管理署 2011 年公布新版的每日飲食指南中指出，均衡飲食的意義在於身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。

提供六大類食物代換份量表，做為參考：

1. 全穀根莖類 1 碗（碗為一般家用飯碗、重量為可食重量）
 - ＝糙米飯 1 碗（200 公克）或雜糧飯 1 碗或米飯 1 碗
 - ＝熱麵條 2 碗或小米稀飯 2 碗或麥燕粥 2 碗
 - ＝米、大麥、小麥、蕎麥、麥粉、麥片 80 公克
 - ＝中型芋頭 1 個（220 公克）或小蕃薯 2 個（220 公克）
 - ＝玉米 1 又 1/3 根（280 公克）或馬鈴薯 2 個（360 公克）
 - ＝全麥大饅頭 1 又 1/3 個（100 公克）或全麥土司 2 片（100 公克）
2. 豆魚肉蛋類 1 份（重量為可食生重）
 - ＝黃豆（20 公克）或毛豆（50 公克）或黑豆（20 公克）
 - ＝無糖豆漿 1 杯（260 毫升）
 - ＝傳統豆腐 3 格（80 公克）或嫩豆腐半盒（140 公克）或小方豆干 1 又 1/4 片（40 公克）
 - ＝魚（35 公克）或文蛤（50 公克）或白海參（100 公克）
 - ＝去皮雞胸肉（30 公克）或鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱（35 公克）
 - ＝雞蛋 1 個（65 公克購買重量）
3. 低脂乳品類 1 杯（1 杯＝240 毫升＝1 份）
 - ＝低脂或脫脂牛奶 1 杯（240 毫升）
 - ＝低脂或脫脂奶粉 3 湯匙（25 公克）
 - ＝低脂乳酪（起司）1 又 3/4 片（35 公克）

奶類除了可提供蛋白質、維生素 A、維生素 B1、維生素 B12、鋅之外也是豐富鈣質的來源。

依據『食品營養成分資料庫』：低脂鮮乳鈣含量為 98 毫克/每 100 公克，脂肪含量為 0.5-1.5%，飽和脂肪含量為 0.7 公克/每 100 公克；全脂鮮乳鈣含量為 100 毫克/每 100 公克，脂肪含量為 3.0-3.8%，飽和脂肪含量為 2.1 公克/每 100 公克。為避免日常飲食中的脂肪攝取量過高，造成心血管疾病，因此建議選用低脂乳品。

4. 蔬菜類 1 碟 (1 碟 = 1 份, 重量為可食重量)
 - = 生菜沙拉 (不含醬料) 100 公克
 - = 煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟, 或約大半碗
 - = 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等, 煮熟後約佔半碗
 - = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等, 煮熟後約佔 2/3 碗
5. 水果類 1 份 (重量為購買量)
 - = 山竹 (420 公克) 或紅西瓜 (365 公克) 或小玉西瓜 (320 公克) 或葡萄柚 (250 公克) 或美濃瓜 (245 公克) 或愛文芒果、哈密瓜 (225 公克) 或橘柑、椪柑、木瓜、百香果 (190 公克) 或荔枝 (185 公克) 或蓮霧、楊桃 (180 公克) 或聖女番茄 (175 公克) 或草莓、柳丁 (170 公克) 或土芭樂 (155 公克) 或水蜜桃 (150 公克) 或粗梨、棗子 (140 公克) 或青龍蘋果、葡萄、龍眼 (130 公克) 或奇異果 (125 公克) 或加州李 (110 公克) 或釋迦 (105 公克) 或香蕉 (95 公克) 或櫻桃 (85 公克) 或榴槤 (35 公克)
6. 油脂與堅果種子類 1 份 (重量為可食重量)
 - = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)
 - = 瓜子、杏仁果、開心果、核桃仁 (7 公克) 或南瓜子、葵瓜子、各式花生仁、黑(白)芝麻、腰果 (8 公克)
 - = 沙拉醬 2 茶匙 (10 公克) 或蛋黃醬 1 茶匙 (5 公克)

◎天天五蔬果：

根據衛生福利部實施「國人營養健康狀況變遷調查」結果發現，國人蔬果與奶類的每日攝取次數與份數都不及飲食指南建議份數，其中僅有 20.7% 的國人之蔬果攝取總次數與份數達建議量的 5 份。研究發現，蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，除可平衡體內酸鹼值外，還能促進腸胃蠕動、加速腸道中益菌生長、降低血液中膽固醇含量，可預防腦血管疾病；近年來科學家更發現，蔬果中的植化素具有抗癌效果，可降低癌症發生的機會，天天攝取適當蔬果的份量，可促進身體健康及預防慢性疾病。

許多研究報告指出，蔬果攝取不足是罹患慢性疾病的重要原因。因此，世界衛生組織(WHO)及許多先進國家的國人健康飲食指引，都鼓勵民眾能吃到足量蔬果，並以吃新鮮蔬果為目標。

備註：天天五蔬果是指每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，蔬菜 1 份大約是煮熟後半個飯碗的量 (1 天至少要吃 1.5 碗以上)；水果 1 份相當於 1 個拳頭大小。

◎每日飲食指南圖檔：



※102年議長盃勇奪五年級冠軍※



※藝術深耕教學-創意黏土※



祝兒童節快樂

★各位敬愛的家長，若您有任何意見與學校連繫，歡迎蒞臨學校指導，或使用電話聯絡。