

我們的學校



美園簡訊

出版 美園國民小學
發行人 校長 蔡有福
日期 九十五年六月
期別 第七十五期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長話美園】

敬愛的家長先進：大家平安

六月份的風吹起來五味雜陳，因為夾雜著應屆畢業生離情依依、也充滿了在校生盼望暑假來臨的氣息；六月份的天氣也真是晴時多雲偶陣雨，變化多端很難掌握，在這種大熱天，會讓大家感覺不太舒適，有時候孩子們心情也比較浮躁，還請各位家長能有耐心的陪孩子安度夏日生活，大家辛苦了！

時間過得真快！轉眼間又到了學期末，六年級的大孩子已經畢業了，謹祝福他們展翅高飛、鵬程萬里；小孩子所期待的暑假來了，希望他們假期中生活平安、多采多姿。暑假期間學校會開放圖書館帶領孩子們進行藝文活動，也請家長們提早為孩子規劃一些家庭親子活動，讓暑假生活充滿和樂融融。

敬祝 幸福平安、萬事如意！

校長 蔡有福敬筆

【九十四學年度英文朗讀比賽 高年級組 優秀名單】

五甲：第一名-翁柏軒 第二名-郭柏鈞 第三名-周慈緣
六甲：第一名-潘至美 第二名-王美玲 第三名-鄭巧伶

【九十四學年度英文朗讀比賽 中年級組 優秀名單】

三甲-第一名-鄭惠馨 第二名-鄭瑀婷 第三名-鄭廷瑜
四甲-第一名-張雅琿 第二名-鄭貴氏 第三名-鄭詩縈

【九十四學年度第二十一屆畢業典禮剪影】





【九十四學年度第二十一屆畢業典禮活動捐款芳名錄】

捐款者	金額	捐款者	金額	捐款者	金額	捐款者	金額	捐款者	金額
洪燦和	3000	陳木雄	2000	洪勝賢	1000	李明正	1000	周坤龍	1000
戴靜	500	鄭賢德	10000	周坤煌	3000	謝俊敏	1500	翁志立	2000
鄭佳宗	2000	陳水木	1200	周榮文	3000	李榮瑞	1000	鄭清源	2000
郭士城	2000	鄭吉欽	3000	陳榮江	2000	鄭再益	1000	鄭宜昌	2000
鄭盛彬	1000	潘玉釗	1000	陳慶隆	1000	洪顧問 勝宗	2000	陳文明	1000
周有信	2000	王永勝	2000	真王 宮委員會	2000	李伯祐	1000	潘炳榮	2000
王新泰	1000	陳登泰	2000	周耀煌	2000	林美麗	1000	陳鳳龍	1200
賴清華	2000	陳金琳	2000	林永和	1000	王玉桂	1000	林俊吉	2000
周聯芳	2000	蘇其南	2000	林燕煌	1000	林信朋	2000	陳秋德	10000
鄭慶章	1600	吳瑞雲	3000	陳品昌	2000	陳寶福	2000	胡平儀	1200

【護士阿姨的叮嚀】

*健康外食的技巧

現代人生活忙碌，許多人都是在外選購餐點與食物。如何選擇健康的外食餐點便成為均衡飲食的一項重要課題，讓我們來看看「健康飲食的外食技巧」吧！

1. 以全穀類、糙米飯、粥或麵等五穀根莖類為主。
2. 多吃蔬菜、水果，餐後以新鮮水果代替飲料、糕點等甜點，以補充纖維素、維生素與礦物質。
3. 多選擇有益的天然飲料，如鮮榨果汁（百分之百純果汁）、脫脂或低脂牛奶。
4. 以白開水代替可樂、汽水、調味奶或其他甜味的飲料。
5. 吃肉類或家禽（如雞、鴨）時，去掉肥油與皮。
6. 多選擇清蒸、滷、煮的菜餚，如蒸蛋、白灼蝦、白切雞、蒸豆腐、蒸魚等。避免選擇炒、煎、炸的食物，如炸雞腿（排）、煎豬排、炒飯等。
7. 少選擇高脂肪、高熱量的點心，如蛋黃酥、炸春捲等。
8. 避免加工、醃製或煙燻食物，如醃黃蘿蔔、鹹魚、香腸、榨菜等。
9. 避免用滷汁拌飯，減少加入高熱量或高鈉量的調味醬料，如蠔油、麻油、辣椒油、沙拉醬等。

以上資料取自『財團法人董氏基金會』網址：www.jtf.org.tw/nutrition 歡迎多利用。

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。