



【活動摘要】

- ☆全園活動：全園晨操、菸害防制／肺結核衛生宣導、動手包春捲、發兒童節禮物、楊老師說故事、禮貌小天使頒發
- ☆律動唱遊：我是一顆跳跳糖、數字歌；我要向高山舉目、主的恩典、活出愛（詩歌）；一角兩角三角形（手指謠）
- ☆每日大肌肉活動：主器材「飛盤」，活動內容-有氧體操、跑、平衡走、兩人投擲與接。
- ☆繪本故事：動物寶寶是怎麼出生的／鈴木守；不一樣的禮物／秦儀；逃家小兔／瑪格麗特·懷斯布朗；追夢的影子／蜜雪兒·庫瓦斯
- ☆戲劇扮演遊戲：繪本「逃家小兔」角色情節如：小鱒魚、大石頭、小鳥、空中飛人…

大肌肉活動-飛盤



戲劇扮演遊戲



學習區操作



【主題活動分享】

第三主題開始，老師引導孩子進行團討「清涼一夏，你想到什麼？」，孩子們表達了自己對「清涼一夏」的感覺／想法，例如：穿短袖的衣服、太陽很大、玩溜滑梯會流汗、夏天跑步很熱、想吃冰淇淋和冰棒、到海邊玩、蚊子變多…等。我們也邀請孩子們回家訪問自己的家人-聽到「清涼一夏」，想到什麼？隔天上課時跟老師同學分享自己訪問的結果。

四月節慶後，五月的母親節即將到來，本週老師分享了相關的故事。其中以繪本「逃家小兔」來進行戲劇扮演，孩子們學習聆聽音樂或鈴鼓聲（指令）用肢體動作表現故事中出現的某一角色如：小鱒魚、山上的大石頭、花、小鳥、小帆船、空中飛人、小男孩。孩子們都玩得相當開心且投入，並且也發揮肢體創意，表現出故事裡沒有出現的角色如：貓咪、蝴蝶、恐龍、鋼鐵人、烏龜、狐狸、蝙蝠、愛心、蝸牛。最後，我們團討「兔子媽媽找不到小兔子，該怎麼辦？」孩子們熱心的幫忙想法子如：叫警察來幫忙、請偵探來找線索、我們是小兔子的朋友，大家分工合作幫兔子媽媽一起找小兔子～彩虹班對戲劇扮演已習慣且相當喜歡

～溫馨叮嚀～

- *天氣轉熱，避免蚊子叮咬，請穿薄長褲代替短褲。
- *下週五4/22牙醫師上午到園塗氟，請8：30前到校用點心，進行塗氟、檢查但不治療～參加者當天需帶健保卡到校，健保卡當天會歸還給您。
- *兒童發展篩檢-填寫資料、簽名，週一交回

～家長的分享（背後友親子文章）～

家長簽名：

提升幼兒免疫力的飲食對策 切記！「這三類」食物千萬別吃！

〔健康頻道 / 綜合報導〕新北板橋某幼兒園爆發群聚感染疫情，讓很多家長很關心該如何讓家中的幼兒增強免疫力呢？營養師程涵宇在臉書粉專「[程涵宇營養師](#)」發文指出，每天給孩子吃新鮮和未加工的食物即可讓小寶貝的免疫力提升，同時也提醒，不要讓孩子吃「飽和脂肪」、「不要吃「加工肉類」，以及不要吃「反式脂肪」這三類食物，以免降低免疫力。

程涵宇表示，疫情燒向幼兒園，同時也有家長確診，讓家裡有幼兒的人不免操心，連她自己家裡也有一個 5 歲大班幼兒，除了要記得時時防疫外，飲食也是加強免疫力的重要一環，因此特別整理出「提升幼兒免疫力飲食對策」，大家要仔細看。

三類不要吃食物

- 不要吃「飽和脂肪」：像是肥肉、奶油、椰子油、酥油和豬油，因為飽和脂肪會使孩子的注意力不集中，但是好的脂肪可以增強免疫力！
 - 不要吃「加工肉類」：例如香腸、火腿、培根，因為它們含有過多的脂肪和鹽。
 - 不要吃「反式脂肪」：它們存在於加工存在於加工食品、油炸食品、餅乾、人造奶油和部分的抹醬當中。
- 程涵宇也提醒，不要喝含糖飲料、濃縮果汁、調味牛奶和乳酸菌飲料。

多吃有好處的食物

- 蔬菜：含有豐富植化素，能增強身體保護力。
2-3 歲的幼兒每天需要大約 1 杯蔬菜。
4-8 歲的兒童每天需要 1.5 杯蔬菜。
- 水果：富含維生素 C，可抗氧化。
2-3 歲的幼兒每天需要大約 1 杯水果。
4-13 歲的兒童每天需要 1.5 杯水果。

注意！6 歲以下的幼兒每天喝的果汁不應超過半杯 120ml，且並確保果汁是 100% 的果汁。

另外果乾因為體積小，大約只有新鮮水果的 1/2 量並且維生素 C 會流失，所以新鮮水果記得優先給！

- 穀雜糧類：富含維生素 B 群，可增強免疫力。例如玉米、小米、燕麥、小麥、糙米或馬鈴薯、地瓜都是很好的澱粉類來源，除了有孩子需要的基本熱量外，同時含有膳食纖維、維生素 B 群、鉀離子等，有助於增強身體抵抗力。
- 豆魚蛋肉類：有豐富蛋白質，能幫助生長發育；其中白肉優先給（例如雞肉、鴨肉等和魚），記得每週至少吃兩次魚，其中一次應該是高油脂的魚類，例如鮭魚、沙丁魚、鯖魚。
- 牛奶：有豐富維生素 D，增強免疫力。
每天 2 杯共 480ml，2 歲以下的幼兒喝全脂牛奶或無糖優格或是無糖優酪乳，2 歲後可以給喝低脂牛奶（飲食正常前提下），5 歲以下不給脫脂牛奶。
- 堅果：抗氧化的維生素 E、蛋白質、膳食纖維及礦物質。但要注意建議 5 歲以後再給，因為堅果不容易咀嚼咬碎，給幼兒吃很危險！並且吃的時候不要邊吃邊玩務必要注意安全！

健康小叮嚀

- 不要將蔬菜、水果煮得過頭或太熟，因為這會導致重要的維生素流失。
- 提醒孩子每天喝足夠的水，每天喝 8-10 杯水。這包括所有來源的水，包含其他的飲料和食物。
- 新鮮水果是孩子的最佳選擇，而不是餅乾、蛋糕和巧克力等甜食。

文章出處：<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3665431>