



筲箕灣循道衛理幼稚園

2018 至 2019 年度家校天地第二期會訊

親子食譜分享

主席 吳家慧女士

還記得小時候，媽媽總是不讓我和弟弟走進廚房，廚房永遠是小孩的禁地。當我成為媽媽後，漸漸發覺現代父母經常帶小孩走進廚房，享受親子共廚的樂趣。我十分認同親子烹飪有助提升孩子的自理能力，若孩子能夠親手製作食物，與家人一起分享料理成果，不但大大提升小孩的自信心，更可增進親子之間的感情，這是非常值得鼓勵的親子活動。此外，對於偏食的小孩，他們會對於自己親手烹調的食物感到份外美味，從而幫助改善他們的偏食習慣，對於飲食習慣確實有正面影響，常常為小孩偏食而煩惱的爸爸媽媽，不用再苦惱了。請你們趁著假期帶孩子走進家裏的廚房，一起下廚製作食物，好好享受親子共廚的時光。以下是我想和大家分享親子食譜，做法很簡單，造型也十分可愛，大家不妨在家中與孩子試試做吧！



食譜名稱：可愛小雞飯糰

材料：

(5 隻小雞的份量)

- 珍珠米 ●●●●●●●● 1 杯
- 水煮蛋黃 ●●●●●● 2 隻
- 壽司海苔 ●●●●●● 適量
- 番茄醬 ●●●●●● 適量
- 紅蘿蔔 ●●●●●● 適量
- 鹽 ●●●●●●●●●● 適量

做法：

1. 用適量的水把珍珠米煮成飯。
2. 將水煮蛋黃和少許鹽加入珍珠飯中拌勻。
3. 分成 5 份，各自包保鮮紙搓成蛋形的飯糰。
4. 海苔剪長條，在中心偏下的位置把飯糰捲起來。
5. 海苔用模具裁出圓圓的眼睛。
6. 紅蘿蔔蒸熟後切片用粗飲管裁出圓嘴巴，中間貼上海苔剪的細條。
7. 用 3 條海苔細條拼砌出小腳。
8. 所有配件貼在相片中所示的位置上，番茄醬點一下臉頰，便已完成。



副主席 游金花女士

放假一起跟子女做大家都喜歡的食物，是一件很開心的事情！

食譜名稱：南瓜餅

材料：

(食材約為 4 至 5 人份量)

1. 南瓜半個
2. 牛油適量
3. 蛋 3 隻
4. 高筋粉半包

做法：

1. 先把南瓜去皮，蒸熟。
2. 把南瓜壓成蓉，再加入高筋粉、蛋，再加牛油拌勻。
3. 再用慢火煎至熟透，南瓜餅便完成了。



康樂 黃穎芯女士

我和女兒一起完成這個炒飯好有滿足感，可以令我倆增進母女感情，見到她好主動去做事。所以，這個活動是我和女兒溝通的好方法。

食譜名稱：菜心雞蛋瘦肉炒飯

材料：

1. 菜心莖 12 條
2. 雞蛋 5 至 6 隻
3. 碎瘦肉\$10
4. 冷飯一大碗

調味料：適量鹽，豉油，生粉

做法：

菜心莖洗淨切粒，雞蛋打勻，瘦肉放入調味料攪勻，將菜心莖、雞蛋和碎瘦肉下鑊炒好，再將冷飯炒熱，然後將炒好的材料加入冷飯內炒均勻，最後放少許豉油調味便完成。



文書 區嘉儀女士

每天早上，上學前準備早餐的時間比較急迫，最適合做三文治給小朋友吃，而且做法非常簡單，材料亦可按照自己喜歡的食物隨意配搭，最重要是小朋友都可以自己親手製作，透過簡單的人廚樂，可促進親子關係，還能訓練小朋友的耐性呢！

食譜名稱：芝士火腿飛碟

材料：

(2 人份)

1. 方包 4 片
2. 芝士 2 片
3. 火腿 2 片

做法：

1. 預熱飛碟機。
2. 方包 2 片，中間夾上芝士及火腿。
3. 放入飛碟機烘 2 分鐘，三文治烘焙時間視乎個人喜好。



總務 陳艷琳女士

這個親子美食活動，女兒參與挑選食材及製作。她在負責將香蕉和柑去皮，過程中被柑子的汁濺到眼睛了，我便提醒去柑皮時眼睛不能靠水果太近。雖然她的眼睛短暫的不舒服，但這是一個很不錯的經驗。拼水果時，邊吃邊做，她覺得好有趣。最後完成很有滿足感。我又再問女兒如果她自己設計，要做一個甚麼的水果拼盤？她立刻說用柑子的肉做心形。

食譜名稱：夏威夷水果拼盤

材料：

1. 香蕉 2 條
2. 青肉奇異果 2-3 個
3. 柑 1 個

做法：

1. 將香蕉去皮，放在碟子上中間位置做椰樹樹桿，並用刀在香蕉上切幾回。
2. 將柑去皮撕開一片片，鋪在碟子上底部做沙灘。
3. 把去皮後的奇異果切片，去掉果肉中間白色部分，然後鋪在香蕉的頂部。





活動回顧



2019年3月23日舉行的家校天地戶外交流日，雖然天氣不似預期，但是仍然非常感恩，因為在回程時才下大雨，所有活動仍能得以順利進行，就讓我們一同回味當天的活動照片。



環保生活小貼士

環保本來就是貼身的生活課題，只要從細微的生活習慣開始改善，就能夠為保育地球資源作出貢獻，大家齊來節約用電救地球。



拔除插頭省電法

已關機的電子產品其實仍然會消耗電力，記得把不在使用中的電子產品從插頭上拔除，減少用電。



快開快關：雪櫃的至 COOL 之道

肚子餓想找食物？先想好吃什麼才打開雪櫃，能減少熱空氣進入雪櫃，用更少的電，吃更冰涼的食物！



變變變：發掘省電替代品

不用冷氣機及吸塵機，改用風扇和掃帚，發揮你的創意，以省電的替代品取代耗電的電器吧！



無電樂趣：不用電，也快樂

關掉電視，逃離電子世界，出外發掘更多不需用電的有趣活動吧！閱讀、跑步、畫畫、交朋友等等僅是開始而已，更多無電的活動正等着你慢慢體驗！

參考資料來源：香港海洋公園保育基金

<https://www.opcf.org.hk/tc/nostrawcampaign>

特別鳴謝及重要通知



回收舊校服/書包計劃

有意捐贈者，可將已清洗的校服送到本園校務處。有需要索取校服/書包者，可與校務處李鳳儀老師聯絡及登記。



感謝各位家長踴躍參與學校和『家校天地』合作所舉辦的各項親子活動，歡迎各位家長提出下學年的親子活動形式，敬希將寶貴的意見交給班主任作統籌，所有活動能順利舉行，全賴有各位家長的支持。

祝願大家生活愉快，身體健康！

家校天地全體委員上
2019年7月