

宋芃萱 (北市新民國小四愛)

「噹！噹！」第四節的下課鐘聲響了，每個同學都火速的跑去洗手，然後就去排隊了。每個盛完飯的同學都是像三天沒吃飯的人，大家都一邊走，一邊吃。

終於輪到我了，我看到金黃酥脆的炸柳葉魚、綠油油的空心菜、粒粒分明的白飯……。哇！這些都是我最喜歡的飯菜！我看了之後，就停下腳步不禁口水直流，真想快点吃到。

當我吃到綠油油的空心菜時，就會回想到以前外婆做的空心菜；吃到黃金酥脆的柳葉魚時，我馬上就感覺到魚卵在口中裡ㄉㄉ破了的聲音；吃到白飯時，就感覺像好吃的麻糬。

這些食物從哪裡來呢？答案就是從營養師和廚師他們那裡來。營養師幫我們調配食物，讓我們均衡飲食；廚師幫我們煮食物，好讓我們有東西可吃。所以我們真的要好好感謝他們，他們一位都不能缺。

雖然大家對每種食物都有喜好與偏見，但是這些食物都是經過他們的辛苦，所以我們應該好好感謝他們。

蔣維恩 (新北秀峰國小409)

剛進秀峰國小時，我只覺得學校的營養午餐還蠻好吃，並沒有特別的感覺，可是有次偶然看到學校營養師在臉書上的發文後，我才對學校午餐有了不一樣的想法。

營養師每天都費心的為我們調配出各式的美味午餐，有一天，她在學校午餐的水果給了我們一個大驚喜，那居然是珍貴的櫻桃！把我嚇得下巴都快脫臼了！而在她的文章裡有說到，她是如何精打細算，才能讓大家吃到櫻桃，而且她也發現，原來有同學六年級了都還尚未吃過櫻桃，是因為她的細心安排，讓許多同學有機會嚐到不同的水果或菜色，她的用心也感動了我的心。

我們學校擁有自立的廚房，也有細心的營養師和勤勞的廚工們，我們因為有了他們而可以吃到新鮮又健康的午餐，又可以吃到特殊的菜色，如：櫻桃、草莓、紅藜等，讓我越來越喜歡吃學校的營養午餐了。

林麗姍 (新北及人小學三愛)

每當第四節下課的時候，就是午餐時間了，老師會叫第一排和第二排的同學出去洗手，然後拿出餐盒出去盛飯，可是我不一樣，因為我吃素食，所以我會走到辦公室那裡去盛飯，我會請餐車的叔叔幫我盛飯。

每天的營養午餐都不一樣，就像昨天的營養午餐是香噴噴的米飯，軟軟的豆腐還有綠綠的青菜，最後還有黃黃的玉米，加上鹹鹹的海帶湯，我覺得都很好吃，但是有時候會有我不喜歡的菜，可是我會吃光，因為每道菜都很營養，如果不吃完的話就得不到那道菜的營養。

我覺得菜的顏色讓我覺得很好吃，因為營養師幫我們考慮到營養均衡所以我們要吃光，才能得到營養。

我知道廚師做菜不容易，因為廚房很熱，有可能拿刀子時會不小心切到手，所以我覺得當廚師很不容易，所以我會把菜吃光。

共同主辦



大享食育協會  
Douceur

還記得國小時候寫了什麼「我的志願」嗎？  
先來了解每個志願要實現需要具備什麼能力吧！



掃一掃  
看答案



我要當老師



我要當老闆



我要當超人



我要當總統