

## 【校務近況報告】

關懷健康生活一起來!讓我們一起來落實 85110 健康好生活!希望親愛的家長們共同守護孩子們的健康，落實每天睡足8小時、天天健康5蔬果、每天運動1小時、每天3C使用少於1小時與0含糖飲品。同時為了落實環保減塑運動，從四月開始合作社不再提供塑膠袋/紙袋，請孩子自備環保餐具!減少給孩子含糖零食與飲品，鼓勵多喝水(3ccX體重公斤數)。

我們很注重孩子的品格教育，我們以關懷為主軸，結合校定課程以環境教育、食農教育、賞鳥課程等，依據不同年段的規劃，從關懷我們的在地環境與土地著手!親身體驗種植蔬果、認識可食香草、採茶品茶，落實於生活之中!未來期許家庭也能一起投入陪伴參與孩子們的學習。

疫情慢慢緩和，許多活動漸漸開始展開，下個月五月6日是我們汐止國小126週年生日，我們有辦理一系列的活動!從校內、外路跑到各項體育競賽預賽、海報比賽等，請孩子們努力爭取好成績，讓我們共同來幫汐止國小慶生!同時歡迎家長有機會可以共同參與社區路跑活動喔!

學務處

## 【榮譽榜-3月份】

### 教務處

1. 以下是3月份學生閱讀護照獎勵名單54名。名單如下所示:

小學士級(100本):201 蘇恩彤、201 李俊傑、203 蔡宇皓。

爵士級(60本):307 吳語恩、201 周美菁、202 陳揚珍、205 洪世宸、205 劉于皓、205 王思蓉。

武士級(40本):104 許子祐、202 陳揚珍、205 蕭妍芝、205 黃文謙、205 蔡文心、205 林若勁、205 王贊娜、205 蔡芳甯、205 黃心語。

遊俠級(20本):101 胡語希、101 吳宸熙、101 劉鎮安、102 陳柔安、104 王妍心、104 李喬誼、104 許秉閔、104 周咏靜、201 翁健傑、205 蘇品瑄、205 黃文謙、205 蔡文心、205 林若勁、205 王贊娜、205 蔡芳甯、205 黃心語、107 詹甯甯、107 陳柏叡。

基本能力認證(10本):201 陳宇熙、102 吳若語、102 吳承硯、104 林品丞、104 詹亞蓁、107 吳鈞硯、107 顏靖玲、107 張元愷、107 詹甯甯、103 左玗澤、101 黃玉森、101 吳尚恩、104 洪芷瑄、104 吳霈恩、104 陳泓碩、104 廖品瑄、107 陳柏叡、107 陳昀希。

### 學務處

1. 恭喜三月份好兒童得獎的小朋友，名單如下:

102 柯允睿、102 江昀芸、103 唐歆絮、103 左玗澤、103 吳宸楷、104 李喬誼、104 李銘浩、203 陳宇晴、203 陳品蓁、204 陳恩儀、204 王欣晨、204 陳宥均、204 劉以諾、204 洪楷耘、206 江衍慶、206 陳暄皓、307 林宸緯、

2. 恭喜二月份品德小天使—誠信小天使得獎的小朋友，名單如下:

101 楊語棠、102 蘇品嘉、103 左玗澤、104 陳以芯、105 嚴桂英、106 廖泊樟、107 詹甯甯、201 蘇恩彤、202 張芮熏、203 陳又語、204 洪楷耘、205 李錦心、206 陳佩歆、302 黃筠筑、303 羅崧閣、305 許廷睿、306 郭維森、307 陳品宏、402 林志恩、403 吳承謙、404 周奕君、501 陳堇以、502 鍾濬豐、504 韋佩綺、505 沈暄竹、506 黃俊洳、507 陳星霏、601 施靖玟、602 林泓廷、603 游岷叡

3. 恭喜 602 林宥誠同學榮獲新北市 111 學年度優秀童軍。

## 【重要行事-4 月份】

### 學務處

1. 4/7(五)七星區五年級田徑交流賽。
2. 4/28(五)校慶運動會第一次預演。

### 幼兒園

1. 4/3 調整放假、4/4 兒童節、4/5 清明節
2. 4/7、4/21 寢具及牙刷牙杯帶回清洗、環境及茶杯消毒
3. 4/28 校慶第 1 次預演

## 【活動預告-5 月份】

### 教務處

1. 5/6 (六) 校慶暨運動會、5/8 (一) 校慶補假一天

### 學務處

1. 5/21 (日) 弦樂團音樂會。
2. 5/27 (六) 四校聯合國樂音樂會。

### 幼兒園

1. 5/2 校慶第 2 次預演、5/5 校慶第 3 次預演
2. 5/5、5/19 寢具及牙刷牙杯帶回清洗、環境及茶杯消毒
3. 5/6 校慶運動會、5/8 校慶補假一天

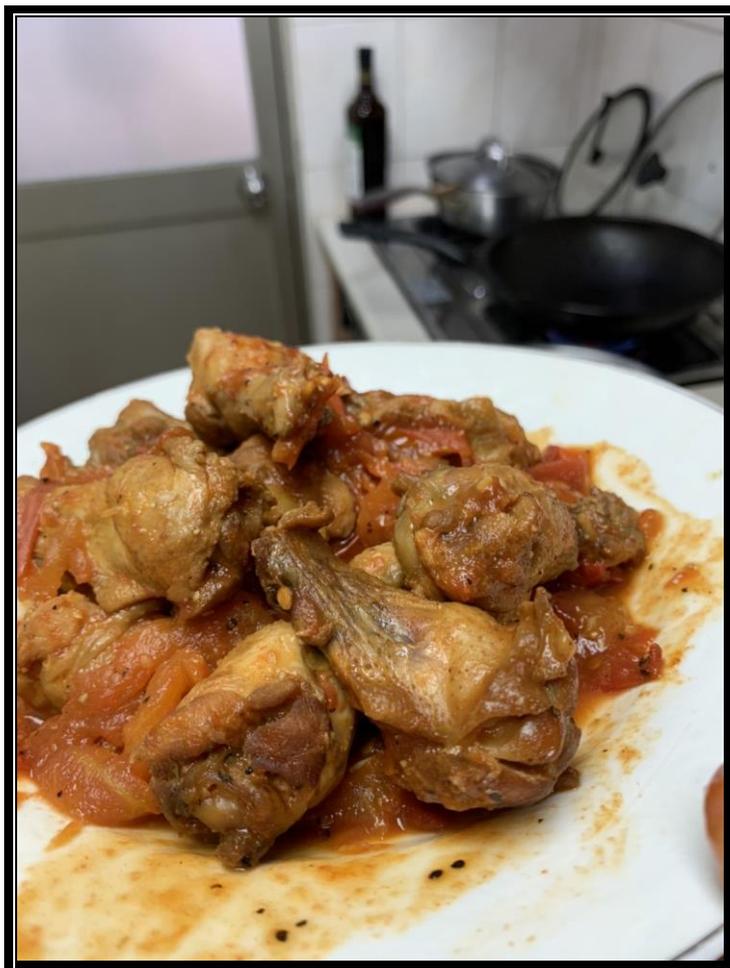
## 【感恩心】

- 一、感謝家長會廖家欣會長捐助汐小各處室活動經費貳萬元。
- 二、感謝台北市新佰仕獅子會捐助本校童軍活動經費貳萬元。
- 三、感謝財團法人幼幼社會福利慈善基金會捐助汐止國小特殊教育教學相關經費拾萬元。
- 四、感謝「水返咖快樂購」捐助汐止國小弱勢學童午餐費 13,335 元

## 【家長會訊】家長會好食在 35

挑食一直是永遠的課題  
但若一直讓孩子吃喜歡吃的也不太好  
今天來分享兩道  
讓孩子比較開心吃蔬菜的料理^^

## 茄醬果香小棒腿



小棒腿 16 支、牛番茄 2 顆

醃料：黑胡椒 0.5 小匙、鹽 0.5 小匙

調味料：糖 2 小匙、番茄醬 30g、檸檬汁 15c.c、鹽 1g、蒜泥 15g、匈牙利紅椒粉少許

### 做法

1. 小棒腿加上醃料抓拌均勻，進電鍋蒸煮 20 分至熟；牛番茄切小丁備用。
2. 熱鍋下油、番茄，炒煮到番茄切面略微糊化後 蓋上鍋蓋 用小火燜煮約 5 分至果肉軟爛。
3. 承上 下所有調味料拌煮均勻 最後下小棒腿拌均勻即可。

### 註

1. 牛番茄記得挑熟一點的，會更好烹煮。
2. 若喜歡辣味，也可加入辣椒粉提味。
3. 醬汁若沒吃完也可用來炒煮雞肉、海鮮。
4. 炒過再煮、番茄皮會變得好入口 不攔牙。



好多蔬菜起司燉飯



白飯 1 碗、紅黃甜椒各 50g、洋蔥丁 100g、玉米粒 30g、鴻禧菇 1 包、水 c.c.、起司絲 75g、牛奶 50c.c  
調味：鹽 1.5 小匙、黑胡椒 0.5 小匙、乾燥巴西里少許

#### 作法

1. 紅黃甜椒先切條、再切小丁備用。
2. 熱鍋下油、洋蔥、鴻禧菇，炒到飄出香氣後，下玉米粒、紅黃甜椒丁炒出香氣後 下水煮約 3 分鐘至熟。
3. 承上 下牛奶、所有調味料、白飯煮勻後 最後下起司絲拌煮至起司融化即可。

#### 註

1. 一步步將所有蔬菜炒香，這樣香氣、甜味也都會有層次。
2. 傳統燉飯是添加鮮奶油，這邊改牛奶一樣好吃。
3. 起司絲選擇一般比薩起司即可，用一般起司片也 OK。
4. 也可將綠色蔬菜切成細末，最後入鍋拌勻也很好吃。