



親愛的家長，日安

~2019年12月分享~

12月，想念的年尾巴

聖誕節快樂&新年快樂



配合主題之戶外教學

煩請為孩子穿著體能服，若遇雨則另行規劃，請放心

日期	班級	出車/回園時間	地點
12/31(二)	草莓家	09:30-10:40	【彩虹眷村】家的大集合
	獅子家	09:30-10:30	【全聯福利中心】買東西大挑戰(步行)
1/2(四)	無尾熊家	09:30-10:50	【彩虹眷村】顏色放大鏡
1/3(五)	木棉家	09:15-10:50	【迪卡儂運動用品店】運動符號大集合



貼心叮嚀

◎一年一度美語部~聖誕 party~

謝謝家長特別請假，帶著美味的餐點一起渡過這感恩的節日，當天看著孩子的表演，享受大家帶來的美味餐點，這一切都令人感恩~



◎108 學年度第一學期結業日 1/31(五)，第二學期開學日為 2/3(一)~

◎109 年農曆春節重要通知~

- (1) 109 年農曆春節假期為 1/24(五)、1/27(一)、1/28(二)、1/29(三)計四天，1/23(四)為彈性休假，將於 2/15(六)進行補課休假。
- (2) 1/20(一)~1/22(三)種子規劃年貨大街活動，讓孩子體驗過年習俗。
- (3) 種子今年特別規劃歡樂過年趣的活動，今年將帶全園孩子前往經典酒店內「騎士堡樂園」(1/13(一)~1/17(五)間)，門票及租遊覽車之車資合計約\$450 元，故不另收費以抵扣連續假期之餐費，種子採全園參加包場的方式進行此活動，預事先告知活動日期，若無法參與者視同自行放棄(不予退費)，此活動作為替補不予退費。

◎接送宣導~

上下課時間是接送的尖峰時期，很容易造成附近交通壅塞，請家長一起配合 **① 不臨停校門口** **② 不在校門口迴轉**，接送孩子要順暢，須靠大家一起努力，謝謝!!

◎衛教宣導~

正確健康飲食：

依據衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。

三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，並多喝開水，配合身體與環境的不同條件，選擇正確的飲食搭配，讓食物來調節、改善新陳代謝，幫助身心處於平衡的狀態，才是通往健康的正確路徑。