

保良局譚華正夫人幼稚園
有關水果日及水果食譜設計比賽事

敬啟者：

(一) 生日會暨水果日

為慶祝水果日，本園擬在四月份生日會舉行水果日慶祝會，歡迎全校學生攜帶一種水果回校與同學作探索或口頭介紹，以幫幼兒認識不同水果的外形特徵及營養價值。屆時將與幼兒進行水果遊戲，並欣賞有趣的水果影片，參與一個有營健康水果日的活動。現將活動日期及地點詳列如下，敬希家長垂注：

日期：二零二一年四月十六日(星期五)

時間：上午九時正至中午十二時(上學時間照常)

地點：本園

(二) 水果食譜設計比賽

每年校方均鼓勵家長於水果日當日為幼兒提供健康而美味的水果菜式，並以比賽形式選出有營健康的食譜，除促進健康飲食習慣，亦增進家長與子女間之親子關係，請家長踴躍參與，詳情如下：

對象	本園學生(1名)及其家長(1名)，二人一組
比賽日期：	1. 4月16日(星期五)水果日時段內。 2. 比賽結果將於5月21日透過校訊公佈。此外，本園將上傳得獎作品食譜予有營喜動校園 www.startsmart.gov.hk 與公眾人士分享健康菜式。
參賽程序：	比賽當日遞交相片及附頁之「有營食譜」予本園，供評判作評分。
菜式：	1. 各國菜式均可，以水果特色為主(低糖、低鹽、低脂、非油炸)。 2. 菜式須標籤學生姓名、班別及菜式名稱。
獎項：	冠、亞、季軍、優異獎3名及積極參與獎
評分標準：	(40%)有營食材運用、(35%)創意性、(25%)美感度

參加者請填妥附頁之表格及將作品拍照並將相片貼於表格上，於4月14日(星期三)前將簽覆下列回條，再於水果日4月16日(星期五)將食品相片及「有營食譜」表格交本園彙集進行比賽。

此 致

貴家長

保良局譚華正夫人幼稚園謹啟

二零二一年四月十二日

【 回 條 】

通告編號：2021-127

(一)本人為_____班_____學生家長，現知悉水果日及水果食譜設計事宜安排。

(二)本人 ☐將會 / ☐未克與子女參與水果食譜設計比賽。

此 覆

保良局譚華正夫人幼稚園

家長簽署：_____

日 期：_____

保良局譚華正夫人幼稚園
2020-2021 幼營喜動校園 - 幼營水果食譜設計比賽

姓名：_____ 班別：_____ 繳交日期： 16-4-2021

菜式類別	☐ 主菜 ☐ 小食 ☐ 其他
烹調方法	☐ 蒸 ☐ 炒 ☐ 炆 ☐ 焯 ☐ 煮 ☐ 其他
製作時間	預備____分鐘 烹煮____分鐘
菜式名稱：	
分 量：	
材 料：	
調 味 料：	
醃 料：	
烹調步驟：	
食譜特色/ 廚師心得：	
菜餚相片：	