



## Lunchboxes: Mandarin

### 午餐盒

這一整天的學校生活裡我們有三次休息吃東西的機會。

第一次的休息時間是在十點左右所謂的"腦飢食"約五分鐘，這段時間孩子可以吃健康的小點心。建議您準備類似像是去皮切好的水果或蔬菜、水煮蛋、起司或者一些乾果在"腦飢食"時段食用。如果您的孩子對某些食物過敏，如此種要的事請您務必要告知班級導師。因為孩子們要輕鬆俐落的食用蘋果、橘桔類等得請事先去皮或切塊放置夾鏈袋或有蓋子的盒子裝。

第二次休息時間是 10:50 的上午茶。雖然孩子們可自己選所愛吃的，我們還是建議若您讓孩子帶像酸奶的健康食品時希望您另外裝一個盒子，配上一個小勺子。第三次是在 12:40 的午餐時間，若是使用保溫盒請帶著餐具。尚若要送餐請交給學校的辦公室轉送，這樣才不會打擾到上課。

請配合學校的"無垃圾"校園計畫，所帶來校內的包裝袋與廢棄物將保留餐盒內讓孩子們帶回家丟棄。

休息習時段所吃的食物最好分開裝。請注意要帶水壺並將帶來學校的物品一率寫上孩子的名字。每棟建築物內的"awhina"走廊裝置了一個細水管是裝過濾好可以補充要喝的水。

請確認您孩子可以獨立打開和關上所用的餐盒。能與同伴一起坐下來吃餐盒裡的食物對於新入學的孩子往往是一種全新的體驗。所以，我們建議您在家裡先練習，並一起了解餐盒內裝的食物是分三階段食用。