

一百分跑走了

五年六班 吳懋謙

指導老師：黃啟圖老師

今天的隨堂考，
好朋友一百分缺席了，
可能睡過頭，
也許去度假，
卻留我一個人在教室裡，
望著考卷發呆。

老師評語：好棒的一首創作詩，修辭運用巧妙，語詞生動活潑；富有想像力。

我和營養午餐的約會 五年六班 林品萱

指導老師：黃啟圖老師

已經是第四節課了，隱約聽見左鄰右舍同學們肚子咕嚕咕嚕的抗議聲，老師正口沫橫飛的講著課，看看錶，離下課還有五分鐘，同學們的心似乎早就飛到便當盒裡去了，黑板上的圖形，變成了各式各樣的餐點，真想拿來嚐一嚐，忍呀忍！噹！噹！噹！十二點鐘聲響了，是灰姑娘要變回原來髒髒的模樣了嗎？還是公主和王子要結婚了？原來是和「午餐約會」的時間到了。

飯盒端來了，如果老師不在，大家一定爭先恐後的去搶，或因為有人插隊而吵鬧不休，這時老師就會突然現身，吵鬧的場面才能稍微平息下來，今天的午餐有義大利麵、炸雞……還有珍珠奶茶耶！看到今天的佳餚，有人開始狼吞虎嚥的吃起來了，每個人吃了都讚不絕口，而我不時會觀察著同學們吃便當的百態，有時我會發現有些同學「長鬍子」了，我打從心裡笑了一陣之後，又發現另一位同學把湯打翻了，這回我知道他禍不單行了！

我也是個挑食的人，有時看見便當盒裡的菜之後，令我作嘔，因此我常吃得很少，但是到了下午跑完步之後，可怕的是頭會突然一陣暈眩，上課時總會顯的神經不濟、心不在焉，考試時頭昏腦脹，一時又想不出答案。

從此我下定決心不再挑食，細心品嚐會發現看起來令人作嘔的菜，居然出乎預料的好吃，看起來不起眼的菜竟然有那麼大的威力，記得曾讀過一首詩：「鋤禾日當年，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」碗裡的每一粒米飯，每

一口菜都是農夫辛苦和水的結晶，我們應該懂得珍惜，一粥一飯當思來之不易，更要惜福及感恩。現在我不再頭暈目眩了，其實在學校的一天當中我最喜歡，也最期盼的就是中午和午餐約會的時候了！

老師評語：把對午餐的期待及營養的重要分析得透徹有理，字裡行間透露著小

學生在學習的過程中，對午餐時間能享受悠閒時光的期盼！