

我和營養午餐的約會 五年六班 林芸亘

指導老師：黃啟圖老師

每當第四節「噹！噹！噹！」溫暖的下課鐘聲一響，就是午餐時間到了。飢腸轆轆的我，肚子「咕嚕咕嚕」的叫了起來，同學們急忙的跑出去洗手後，迫不及待的到教室前面打菜，準備享用營養又美味的午餐。

說起學校的營養午餐，它不但色、香、味俱全，而且營養豐富。香噴噴的白米飯、美味的湯和蔬菜，不禁讓人垂涎三尺，想馬上就拿起湯匙往嘴裡塞。尤其是一看到那美味可口的蒸蛋、香脆順滑的清炒空心菜和香噴噴的滷雞腿，熱騰騰的香氣佈滿了整間教室，真是令人食指大動，忍不住想要大快朵頤一番。這時，教室裡正在進行著一場我們和營養午餐的漫浪約會，有的同學不疾不徐的細嚼慢嚥，有的同學像餓了三天三夜般的狼吞虎嚥，有的同學飛快的把餐盒裡的飯菜一掃而空，大家都吃得津津有味。

曾經有人說：「早餐吃得好，午餐吃得飽，晚餐吃得少。」營養午餐是一天當中的元氣補給站，吃飽了就有足夠的力氣，繼續完成下午的事情。在學校裡，老師也教導我們要知福惜福，不能浪費，所以盡量不要挑食，因為每餐都是經過營養師的規劃，既要營養均衡，又要考慮熱量，我們應該以一顆感恩的心，感謝所有為我們準備午餐的人。

雖然午餐時光非常的短暫，只有短短四十分鐘，但是看著同學吃飽喝足的幸福表情和畫面，這快樂的午餐時光是我一天之中最期待的時刻。營

養午餐不僅帶給我一段享用美食的時間，也讓我下午充滿的活力，謝謝廚工阿姨為我們準備美味的午餐。

老師評語：文章通順流暢，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過程中，對午餐時間能享受悠閒時光的期待！