

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

15

2025

9月號

用心吃，收心 迎開學



咻~的一聲，兩個月的暑假就這樣過完囉！要如何能從容且專注的面對新學期的生活，除了要盡快恢復早睡早起之正常作息之外，本期的午餐月刊，就讓營養師傳授小朋友幾招用「吃」的收心操，讓小朋友們一起快樂迎開學！

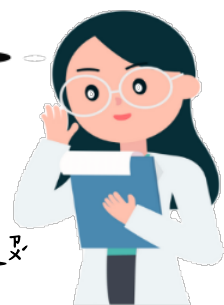


招式一

多多攝取維生素B，穩定心情思緒清。

維生素B群參與了體內神經的修復與神經傳導物質的合成，補充足夠的維生素B，有助於減少疲憊與憂鬱，讓心情美美的。

食物來源：全穀類、瘦肉、牛奶



招式二

吃足夠的鈣與鎂，情緒放鬆睡得好。

鈣離子在體內可以維持肌肉動作與穩定神經；鎂離子則有天然的鎮靜劑之稱，可放鬆肌肉緩解緊張情緒，讓小朋友睡香香。

食物來源：牛奶、豆腐、小魚乾、深綠色蔬菜、堅果



招式三

食物含有Omega-3，改善焦慮壓力。

Omega-3 脂肪酸在體內能與調節情緒的分子相互作用，緩解壓力，對兒童來說，還能促進提升專注力，讓學習事半功倍。

食物來源：鯖魚、鮭魚、黃豆、堅果



招式四

幸福因子色胺酸，開心愉悅不憂鬱。

「血清素」是體內能讓人感覺幸福快樂的物質，而色胺酸正是它的製作原料，因此足夠的色胺酸，讓小朋友擁有更多正能量！

食物來源：瘦肉、鮭魚、黃豆、堅果、起司、雞蛋



有獎徵答

Q1：開學當天，小蘭姐姐為柯南準備了糙米飯、烤鮭魚、燙青菜與味噌豆腐湯當早餐。請問這份早餐包含了收心操四招式中，哪幾招式的食物來源呢？

天天睡滿8小時，除了能有精神的上課外，也是健康成長的重要秘訣喔！



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 林啟誠

發行者：學務主任 陳芷茵

發行單位：學務處

午餐秘書 陳美滿

撰稿者：營養師 施嘉美

