



保良局羅氏信託學校家長教師會

Do Leung Kuk Law's Foundation School Parent-teacher Association

地址：新界元朗公園南路26號保良局羅氏信託學校轉交

電話：24810828

傳真：24841085

Address: c/o PLK Law's Foundation School, 26 Town Park Road South, Yuen Long, New Territories

第廿一期 2014年七月

編者的話

健康的好與壞，大部份是從飲食開始，如果我們選取多些健康的食物，自然吸取到多元化的營養素，來維持身體的日常所需，增強抵抗能力，減少一些和飲食相關的疾病，反之，我們的身體會因長期缺乏某些營養素而出現毛病。

五顏六色的食物，不但能刺激食慾，在營養學角度上看，顏色愈鮮艷，愈深色的五色食物，營養價值也愈高，因為這類食物一般含有較多的抗氧化素，可對抗自由基，另外對防癌及保護心臟也有很大的幫助。

如果我們每天都能均衡地攝取五種不同顏色的蔬果，加上注意日常的飲食習慣，再配適量運動及充分的作息時間，對健康一定大有益處。為了加強家長對有關方面的認識，本期將介紹五色食物，希望令大家都有一個健康的身體。



“五色食物”

綠色食物

例子：菠菜、青椒、芥蘭、西蘭花等

功效：深綠色食物如菠菜含有豐富的鐵質及鈣質。綠色食物亦含有胡蘿蔔素及黃體素，胡蘿蔔素是天然的抗氧化劑，可分解有害的自由基，有助視力及預防前列腺癌；黃體素有助眼部健康。綠葉當中的葉酸可預防心臟病及促進新陳代謝。



紅色食物

例子：紅蘿蔔、蕃茄、西瓜、紅椒等

功效：紅色食物含胡蘿蔔素、維他命C及茄紅素。維他命C能增強免疫力，幫助吸收鐵質；茄紅素是抗氧化劑，更可防癌。



黃色食物

例子：粟米、南瓜、番薯、黃椒等

功效：黃色食物含有胡蘿蔔素、黃體素和玉米黃質。當中含有的β-胡蘿蔔素具有很強的抗癌效果，亦能提升人體免疫力；玉米黃質屬親水性，可進入眼部的視網膜及黃斑部中，維持健康的視力。



白色食物

例子：白蘿蔔、奶、黃豆、蒜頭等

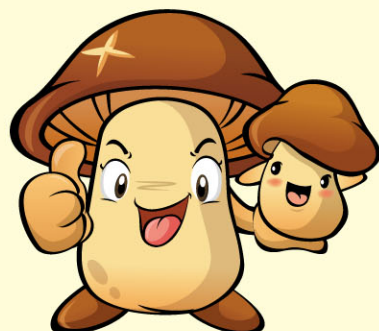
功效：白色食物含較多的水溶性纖維，有助預防心血管疾病及降低膽固醇；蒜頭則含豐富的蒜素，有殺菌及抗病毒功能。



黑色食物

例子：菇菌類、木耳、黑芝麻、紫菜等

功效：黑色食物含有豐富的纖維和多醣體，可增強免疫力及防癌。黑芝麻含豐富維他命E，很強的抗氧化功效。



『復活節有“營”小食DIY譜設計比賽』

冠軍-王學梅(趙琪媽媽)

參賽作品名稱	墨西哥雞肉雞蛋卷	
材料及份量	材料： 墨西哥薄餅 2塊 雞胸肉 2件 綠色蔬菜少許 雞蛋 3隻 洋蔥 1個 彩椒適量 芝士 2片 蜂蜜芥末醬 1湯匙	
烹調方法 (請詳細列明步驟)	1. 洋蔥切成細長條狀，平底鍋加熱，倒入一點油，放入洋蔥炒至變成黃色，撒上一些鹽及胡椒粉 2. 雞蛋打散，快炒 3. 彩椒切條 4. 雞胸肉用滾水煮熟 5. 將墨西哥薄餅攤在砧板上 6. 蜂蜜芥末醬塗在墨西哥薄餅上 7. 放入蔬菜、芝士、炒過的洋蔥及雞胸肉，然後捲起	

亞軍-胡梅帶(凌梓清媽媽)

參賽作品名稱	五色健康迎彩姿	
材料及份量	材料： 薑 2片 草菇 4兩(切片) 雞肫菇 4兩(切片) 荷豆半斤 雲耳四隻(浸軟) 紅蘿蔔半條(切條) 粟米 1條(切片) 冬菇 3隻(浸軟、切條) 雞蛋 2隻	
烹調方法 (請詳細列明步驟)	1. 落少許油，放薑後，炒雞肫菇、草菇、雲耳、冬菇、荷豆、紅蘿蔔，放少許鹽、少許蠔油，煮5分鐘上碟。 2. 將雞肉、粟米用水灼熟，後伴碟	

季軍-曾來(曾健華爸爸)

參賽作品名稱	太陽蛋牛油果醬脆餅	
材料及份量	材料： 雞蛋一只 牛油果一只 克力架餅乾 松子仁幾粒 調味料： 橄欖油、黑胡椒少許	
烹調方法 (請詳細列明步驟)	1. 牛油果切粒狀，加橄欖油、黑胡椒，用叉壓成醬 2. 將雞蛋免油煎成太陽蛋，加以裝飾 3. 餅乾塗上牛油果醬，疊起兩層，最頂放太陽蛋	



活動花絮



2013-9-3 新生家長日



2013-10-22 新舊家長對對碰



2013-11-12 家長旅行-大澳



2013-11-15 參觀
鄰舍輔導會



2013-12-07 聖誕聚餐及燈飾遊



2014-3-12 天然潤唇膏
DIY 家長工作坊



2014-3-13 家長興趣小組



2014-3-26 家長健康
飲食DIY工作坊



2014-5-14 家長義工探訪



保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德

造福社群的
奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依，
貧寡孤困殘病者皆有所望

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，
培德育才，揚康樂眾，實踐環保，
承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統 與時並進
以人為本 關愛感恩
優良管治 務實創新
廉潔奉公 安不忘危
善用資源 注重本益
專業團隊 愛心服務



督印人：黃國球校長
保良局羅氏信託學校家教會編輯小組
教育局家庭與學校合作事宜委員會撥款津貼