

[日期] 四月二十二日

(二)

2/4

我的健康午餐

我想設計健康午餐是因為，近年  
 有很多小學已經吃「三高」的食物導致  
肥胖和高血壓。我的健康午餐的菜單  
 菜式包括有菜心、胡蘿蔔、新鮮豬排  
 和橙。

為甚麼我要選擇這些食物來做健康  
 午餐菜單的菜式？是因為胡蘿蔔有助  
 保持良好視力，而新鮮豬排和菜心有助  
 幫助身體健康和發育。

餐單的好處是均衡飲食。

你真棒！我也想嘗一嘗你所說的餐單！

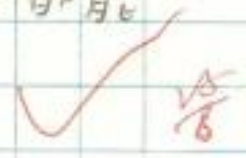
六月二十四日

二〇二〇 - 二〇二一  
4C  
林希賢(6)

### 堅毅

我以前一點都不會跳繩，同學們取笑我，說我長得太胖，我聽了，很不服氣，於是我每天都刻苦練習。只要一課，我就拿出來到操場去練習跳繩。漸漸地，我會跳繩了。有一次班裏舉行跳繩比賽，我報名參加了，而且還得了第一名，這讓同學們都非常驚訝。現在老師和同學都稱我為「跳繩大王」！

原來只要肯下功夫，任何事都能成功的。



你說得很對！  
能從你的字裏  
行間看到你的開心  
和成就感，恭喜你！