

嶺南鍾榮光博士紀念中學

家長通函 — 綠色節慶・中秋節

敬啟者：

嶺鍾中致力推行「健康」及「綠色」校園發展，為全校師生健康努力。中秋佳節將至，人月兩團圓。想一家人開開心心，環保又健康地過節，請參考以下節慶建議：

1. 綠色燈籠

首選再造紙燈籠，使用摺疊式燈籠，可收起循環再用；電子燈籠可免則免，若真的喜歡，用後請收起留待明年再用。使用越少蠟燭越好，因燃點時產生的氣體對人有害無益。

2. 環保月餅

切勿過度購買月餅。送禮給親朋好友，心意最重要，分拆贈送一個都好有體面。

3. 減廢回收

中秋節出外賞月是最環保的節慶活動，離家前謹記關掉冷氣等。請分類回收月餅的包裝，吃剩的月餅可轉贈他人，切勿浪費；及積極參與月餅罐回收活動。

4. 控制食用分量

一個雙黃蓮蓉月餅的熱量相當於 3.5 碗白飯的熱量；以一般成年人每天需要攝取 2,000 千卡熱量計算，一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已經超過一頓正餐的需要，所以切勿過量進食。每次食用份量建議為四份之一個傳統大小的月餅或半個迷你型月餅，如把月餅當作午間小食，每次應以 1/8 個為限。

5. 任何月餅不宜吃過量

大部分月餅的脂肪和糖含量相當高，原因主要是製作餡料(如蓮蓉和豆沙)時需要混入大量的油和糖，以造出軟滑口感；酥皮更需要以動物油或起酥油製作，才有鬆化口感；冰皮月餅的餅皮則需要加入相當分量的脂肪，才能造出獨特質地和口感。所以無論你進食哪一款月餅，也不宜過量進食。

6. 注意食物安全

除了營養外，食物安全也是重要的一環。月餅在開封後要保持盒蓋密封和包裝清潔；吃剩的月餅宜貯存於雪櫃內，以免細菌滋生；已經溶化了的雪糕月餅，或擺放於室溫或溫暖的環境中已超過兩小時的冰皮月餅和雪糕月餅，更切忌再度冷藏和進食。處理月餅或進食前必須洗手。

預祝各位「綠色過中秋、健康慶團圓」。

此致

貴家長台鑒

校長

二零一七年十月三日

朱蓓蕾 謹啟

【請家長閱後請在電子通告內簽署】