

親子一刻

世上只有媽媽好

五月到了，也就是說母親節快到了。

世界上的每一位媽媽都是孩子們的英雄！雖然她們不會拯救世界或者對付大壞蛋，但她們每天為我們準備早、午、晚餐、洗衣服，還要帶我們上學並給予我們無盡的支持和鼓勵。媽媽無私的愛，就足夠令她們成為每個孩子生命裏最重要的人呢！

筆者在這裏想跟我們的媽媽和世界上所有的媽媽說一句：
「Happy Mother's Day！」妳們很偉大，真的謝謝妳們在我們從小至今的照料和關懷。

母親節快到了，作為子女的你們有沒有幫媽媽做家务呢？
(做到以下的項目，你可加上✓啊！)

- 幫媽媽洗碗
- 早上起來，自己收拾好床鋪
- 每天自動自覺地做功課
- 幫媽媽按摩
- 給媽媽做愛心早餐：鮮榨橙汁和多士
- 給媽媽一個大大的擁抱

小朋友們，雖然母親節是讓你們好好感謝媽媽的好機會，但是對媽媽好不應該就只有僅僅這一天，反而應是每一天，因為媽媽是每天的愛著你們啊！

當然在母親節當天媽媽收到鮮花會很开心，但今年你可動點小創意——不妨為媽媽做點不同的——例如給媽媽做一個水果花籃！它不但不會凋謝，還可以一家人在當天一起享用。



第一款：母親節的小獻禮 水果花籃

注意：用刀和竹籤的時候，記得要有家長陪同！
如果不想媽媽知道？當然要找爸爸一起進行「秘密任務」呢！

材料清單：

蘋果、士多啤梨、楊桃、哈密瓜、竹籤、花泥、錫紙

做法：

1. 把蘋果切片並把它切成花的形狀。用鐵湯匙舀出哈密瓜波波。用牙籤將哈密瓜固定在蘋果的正中央(蘋果是花瓣、哈密瓜是花蕊)。
2. 把楊桃洗淨，切片，然後用竹籤串起。
3. 將士多啤梨洗淨，有些整顆串起，有些可以切片再串起。用如果家裡有巧克力的話，可以把巧克力融化並將士多啤梨沾一下。乾了以後再用竹籤串起來。
4. 最後，用錫紙包著花泥並將它放進一個漂亮的碗裏。將已串好的水果花插入花泥即可！



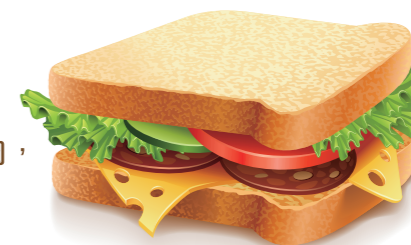
第二款：母親節的小獻禮 愛心三文治

材料清單：

全麥麵包、青瓜(切碎)、火雞肉、Cream Cheese (即是奶酪乳酪，或忌廉芝士)、曲奇模

做法：

1. 把青瓜放進Cream Cheese，攪勻。
2. 將Cream Cheese塗在麵包上，然後放一片火雞肉，再蓋上第二片麵包，即可！



如果想給媽媽心形三文治，可用心形曲奇模切割出來啊！

撰文：May Wong 王敏蕙、Gloria Ho 何璧君

編輯：Amy Yiu, RD @Libra Nutrition, www.libranutrition.com