

在地食材好味道，吃在地守護地球

發表日期：2022-01-21 發表人：新北市平溪區平溪國民小學



- 環境議題：綠色生活
- 執行方法：其他
- 教育階段：國民小學
- 學習議題：永續發展
- 議題實質內涵：E30 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊
- 策劃/執行人：顏聖昌
- 動機：教案活動單元點子
- 目標範圍：全校性
- 難易度：普通
- 實施期間：111.01.20 1000-1300
- 參與人數：60

目標：

1. 實踐環境教育SDGS理念，關懷永續自然環境。
2. 推廣在地食材好味道，用愛吃在地守護地球。
3. 導覽說明在地食材好料理，讓學生認識可入菜植物。
4. 由全校各班級師生共同創作料理，培養孩子生活素養。
5. 邀請家長參與，提供哪手菜，並參與活動，聆聽孩子導覽介紹。
6. 著家長陪伴參與活動，增加親子互動機會，展現學習成果。

進行方式：

(一) 流程：

1. 10:00-11:40 食材變佳餚
2. 11:40-12:00 佳餚上菜囉
3. 12:00-12:10 區長、主秘、校長、會長、貴賓致詞
4. 12:10-12:20 食農教育(認識食材)
5. 12:20-13:00 品嚐佳餚好味道
6. 13:00-13:20 場地復原

(二) 佳餚：每道菜份量為20人份以上。

1. 一年級：越南春捲 二年級：炸蝦捲 外師：美味蛋餅
2. 三年級：肉燥米粉 四年級：滷心蛋、炸彈丸子
3. 五年級：涼拌洋蔥、紅麴飯 六年級：1. 珠蔥烘蛋 2. 珠蔥炒肉絲
4. 幼兒園：1. 爆炒高麗菜 2. 蜜汁中卷 3. 小蛋糕
5. 校長室：1. 仙草雞湯 2. 魚腥草粉腸湯 3. 羊奶頭雞湯 +4. 炒飯
6. 外師：一道菜(請陸安老師轉達) (名稱： 食材：)

(三)說明：

- 1.每道料理需要命名，並製作解說標示牌。

料理名稱：仙草雞湯

在地食材：仙草乾、小土雞、紅棗、枸杞、薑片、米酒

特級廚師：校長

料理名稱：魚腥草粉腸湯

在地食材：魚腥草、粉腸、薑片、米酒、鹽

特級廚師：鄭00(Andy)校長

料理名稱：羊奶頭雞湯

在地食材：羊奶頭莖、葉1把、小土雞、紅棗、枸杞、薑片、米酒、鹽

特級廚師：鄭益堯(Andy)校長

- 2.長可提供佳餚贊助部分，不提供經費補助
- 3.活動當天，請自備環保餐具

成果描述：

- 1.從校長以身作則示範三道在地食材好料理，並拍攝製作影片，提供學生學習。
- 2.各班級師生都需要參與製作一至二道菜，並熟悉製作的料理食材。
- 3.完成的菜色逐一導覽介紹，讓孩子讓認識家鄉可作成佳餚的植物。
- 4.配合雙語教育，由外師製作美式蛋餅，學生取餐時，須用英語點餐。。
- 5.配合防疫政策，取餐食須全程配戴口罩，用餐時禁止交談。
- 6.請學生分享最好吃的一到料理。
- 7.落實無痕飲食，愛就是把佳餚吃光光。
- 8.參加師生及家長都能自備環保餐具。。

實施心得：

1. 藉由異國料理美食趴活動，提供孩子飲食文化學習，並結合在地食材來入菜，讓孩子認識家鄉或校園植物。
2. 藉由師生彼此互相導覽介紹，讓孩子們及家長了解及學習師生完成佳餚的食材有哪些。
3. 校長的三道養生湯，拍成影片，可以作為教學使用及推廣家鄉好料理。
4. 結合外師兼美式蛋餅活動，實踐生活英語動起來的學習機會，讓孩子於生活中習慣使用英語，成效還不錯，因為孩子為了吃，就不害怕說英語。
5. 平溪區生態及植物非常豐富，讓在地植物來入菜，也是一種環境教育中，減少運輸過程的排碳量，對於落實永續環境SDGs理念，很有意義。

學習者心得：

1. 學習者一：能在有限時間內極簡單的設備中，以身作則製作三道菜，並拍成影片，是一件不可能的任務，還好我順利完成，謝謝孩子們的捧場，都將好佳餚吃光光。
2. 學習者二：越南春捲的製作好有趣，而且不用用到爐火，製作過程很安全，這次我們特別加入校園中的九層塔，吃過的學長姐及家長都讚不絕口，我們好開心，好有成就。。
3. 學習者三：原來校園中及家鄉有這麼多植物可以變成料理，謝謝學長姐及學弟妹的介紹。
4. 學習者四：外師的美味蛋餅，超好吃的，尤其製作過程，還會將蛋餅拋高高換面，真是不可以小看他。
5. 學習者五：紅麴飯好好吃，老師說紅紅的像米粒，是種在學校花台的枸杞，聽導覽學長說，多吃枸杞貴更眼睛，不知道是真是假，反正好吃就好。
6. 學習者六：校長問我哪幾道菜最好吃，我說仙草雞湯很濃郁，魚腥草粉腸湯很香，羊奶頭雞湯很鮮，忘了說好吃，不知道校長會不會難過