

「惜食・習食」~~~小鯉魚廚房的新滋味教案

單元名稱	惜食・習食 ~~~小鯉魚廚房的新滋味	教材來源	自編
適用年級	一~六年級	設計者	鯉魚全體教師
總教學時間	課程進行 7 節 (平時觀察記錄時間一個月另計)	融入領域	健康與體育領域、生活課程
設計理念簡介	<p>學校位居山邊，森林圍繞，滿是綠意。雨後，操場邊、大樹下、草叢裡常有菇菇小精靈現身，吸引很多小朋友的圍觀。此次課程，我們試著利用太空包來種植可食用菇類，讓學生能更親近認識菇類的可愛及可食用性，並辨識身邊的菇菇精靈們。</p> <p>以苗栗縣 113 學年度「精進菜單惜 Food 選拔大賽」的食材清單為主軸，加上本校師生共同種植的太空包菇類採收，融入設計小鯉魚廚房的新滋味，增進營養均衡，豐富師生味蕾，減少食餘浪費。</p> <p>本次師生共同設計菜單，每道菜均採用了惜福清單內的食材，從討論設計到用餐當天，對偏食的學生來說，都是有一種克服的決心，更期盼在「習食」當下，能更「惜食」。</p>		
學習表現	<p>健康與體育領域</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>生活課程</p> <p>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p>		
活動一 小鯉魚的新食材 1. 認識惜食食材清單 2. 觀察校園中的菇菇精靈 3. 菇類營養宣導	活動二 小鯉魚的新寶貝 1. 太空包種植說明 2. 菇類種植觀察記錄	活動三 小鯉魚設計的惜食習食菜單 1. 菇類融入惜食菜單設計	
活動四 小鯉魚心中的冠軍滋味 全校票選最美味的一道菜	活動五 小鯉魚的創意菜單餐會 1. 動態分享 2. 靜態分享	活動六 小鯉魚的 DIY 點心會 1. 動手做 2. 品嘗分享	

教學活動名稱	活動內容流程	時間	教學資源	評量方式
活動一 小鯉魚的新食材 1. 認識惜食食材清單 2. 觀察校園中的菇精靈 3. 菇類營養宣導	<p>一、準備活動</p> <p>從雨後學校操場上的小傘菇、後山菜園角落木頭的菇類，引發學生好奇心，這些菇菇們為什麼出現在我們身邊？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 認識惜食食材清單(香菇芹菜、苦瓜、茄子、芋頭、青椒、木耳、……)</p> <p>①說出不喜歡的菜、不敢吃的菜</p> <p>②如何解決面對？勇敢少量嘗試/改變烹調方式/認識營養價值/廚餘減量不浪費</p> <p>3. 家長參與 Homework：</p> <p>請試試在家中三餐以惜食食材入菜，提供照片及感受分享</p> <p>2. 菇類營養宣導</p> <p>①菇類是不是植物？</p> <p>②蘑菇的生長方式：腐生、共生、寄生</p> <p>③菇如何種植？太空包是什麼？</p> <p>④菇的構造？</p> <p>⑤菇的營養</p> <p>三、綜合活動</p> <p>發表與討論分享</p>	1	PPT	學生能認真參與活動
活動二 小鯉魚的新寶貝 1. 太空包種植說明 2. 菇類種植觀察記錄	<p>一、準備活動</p> <p>1. 採買菇類太空包</p> <p>2. 各班依人數分組照顧</p> <p>二、發展活動：</p> <p>1. 種植活動：</p> <p>①認識太空包</p> <p>②種植方式介紹 秀珍菇、珊瑚菇、藍寶石菇</p> <p>③老師透過成長狀況影片欣賞，讓學生認識菇類的成長</p> <p>④每班五個太空包，導師分組開始觀察記錄成長</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 開始製作「菇菇成長紀錄」，可用完整的句子記錄下來，並畫上插圖或拍照記錄。</p> <p>2. 也可回家訪問家中長輩是否知道菇類如何照顧，將訪問結果記錄下來。</p>	1	太空包 噴水器 觀察紀錄單	學生能認識種植的三種菇類 學生能認真參與種植活動

活動三 小鯉魚設計的惜食 習食菜單 1. 菇類融入惜食菜單設計 2. 畫成大海報	一、準備活動： 1. 前一週收集學生家裡的餐點，分享不喜愛的食物如何變好吃 2. 準備物品：大海報、彩色筆、IPAD 平板 二、發展活動： 1. 複習惜食食材清單 2. 師生共創菜單設計， ① 可上網蒐查資料。 ② 各組任務分配 ③ 將菇類及融入惜食食材，討論設計美味菜單 三、綜合活動 1. 將設計好的菜單，畫成大海報。 2. 練習上台發表試講	1	海報紙 彩色筆 IPAD 平板	學生能認真參與討論設計菜單 學生能完成設計菜單海報
活動四 小鯉魚心中的冠軍 滋味 1. 輪流上台介紹菜單 2. 全校票選最美味的一道菜	1. 發表：各組輪流上台介紹菜單，共四組 2. 投票：每位師生一票，票選出心中覺得最美味的一道菜 3. 最高票的一道菜，將列入學校午餐菜單。	1	票選箱 票卡	學生能發表分享菜單內容 學生能用心參與活動
活動五 小鯉魚的創意菜單 餐會 1. 動態分享 2. 靜態分享	創意菜單餐會(一) 1. 動態分享餐會： <input checked="" type="checkbox"/> 廚房阿姨及志工協助製作「惜食・ 習食」創意菜單 <input checked="" type="checkbox"/> 品嘗美味時間 2. 靜態分享：創意菜單大海報展示	1	餐點	學生願意品嘗新的食材
活動六 小鯉魚的 DIY 點心 會 1. 動手做 2. 品嘗分享	小鯉魚 DIY 點心會(二) 1. 「南瓜」食材營養介紹 2. 「南瓜」食材甜點製作說明 3. 全體師生動手做 4. 品嘗美味時間	2	南瓜 鮮奶 吉利丁 鍋碗瓢盆 卡式爐	學生能用心參與動手做活動