

「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	
		活動六 小鯉魚的 DIY 點心會 1. 動手做 2. 品嚐分享	

