

農業部農村發展及水土保持署臺中分署 112 年度中苗地區農村食農教育及友善環境推廣計畫

崎頂社區食農教案設計構想

苗栗縣竹南鎮崎頂社區為濱海丘陵，受氣候影響及砂質的土壤，以西瓜生產為主要農業特色，活動設計從「飲食健康」與「消費意識」兩大面向出發，導入西瓜全利用的概念，帶出惜食議題，內容涵蓋西瓜的認識、挑選、食用、料理與保存等生活化主題，讓參與者能實際應用於日常生活中，進一步了解全球食物浪費問題，並如何減少食物浪費。

同時透過活動推廣在地西瓜產品，提升民眾購買意願，讓西瓜農有機會直接與消費者互動，不僅增加社區收益，也落實地產地銷的理念，促進在地農業與社區永續發展。



在地主要作物西瓜



社區不定期接待參訪團體



圖 1 竹南崎頂社區-惜瓜達人養成記教案設計大綱

表 1 竹南崎頂社區食農教案設計

方案名稱	惜瓜達人養成記			設計者	崎頂社區&林怡郡	
學習對象	6-10 歲親子家庭			教學時間	3 小時	
學習領域	彈性學習、社會			適合人數	30 人	
選用之農業作物或社區特色	西瓜(華寶、英倫品種)			活動場域	竹南崎頂社區	
設計理念	用西瓜全利用的方式帶入剩食議題			聯合國永續發展目標 (SDGs)	SDG3、SDG12、SDG13	
				操作地點	苗栗縣竹南鎮崎頂社區	
食農教育法六大方針	■支持認同在地農業 ■地產地消永續農業 ■深化飲食連結農業 ■珍惜食物減少浪費 □培養均衡飲食觀念 □傳承與創新飲食文化					
食農教育概念面向 (三面六項)	農業生產與環境	農業生產與安全	■在地農業生產與特色 ■農業生產方法 □農業相關生涯 □科技於農業生產的應用與影響 □農業與全球經濟			
		農業與環境	■農業生產與環境 ■農業與資源永續 □社會責任與倫理 □全球糧食議題			
	飲食健康與消費	飲食與健康	■認識食物 □飲食的均衡與健康 □生命發展階段與營養 □飲食與疾病			
		飲食消費與生活型態	■飲食消費行為 □食品衛生與食品安全 □加工食品的製作與選購 ■地產地消 ■綠色消費			
	飲食生活與文化	飲食習慣	■飲食的重要性 □愉悅的進食 □分享與感恩 □進餐禮儀			
		飲食文化	■在地飲食特色 ■飲食與文化的傳承 □全球與多元飲食文化			
教學目標	1. 認識台灣食物浪費的現況 2. 透過簡易的操作讓他們知道西瓜不同的料理方式			議題融入	地產地消、剩食議題	
教學材料	1. 手拿版 2. 料理的調味料					
活動流程						
時間	學習項目	活動流程及內容			準備事項	地點
5 分鐘	認識在地文化	崎頂社區長者千歲太鼓表演			麥克風	崎頂社區活動中心

5 分鐘	剩食議題開場	介紹剩食議題，台灣平均每人一年浪費的廚餘約 96 公斤，全台灣累計浪費 220 萬公噸的廚餘回收量，換算下來，廚餘桶可堆出約 5 萬座的台北 101。 如何減少浪費(計畫-採買-保存-料理-再利用)	手拿板-西瓜保存	崎頂社區活動中心
10 分鐘	涼拌西瓜皮	*切西瓜，先將果肉放一邊 1. 將綠色皮削掉留下西瓜翠衣(白色部分) 2. 切成一口大小，先用鹽腌一下出水(約 30 分鐘)，再把水倒掉 3. 加入糖、鹽、白酒醋、麻油拌均勻，醃製越久越入味，冰過風味更佳(西瓜粉圓做完再來處理) *減少浪費小行動-再利用	醬汁(糖、鹽、辣椒、醋、麻油)、西瓜綿	崎頂社區活動中心
30 分鐘	西瓜湯圓(果肉)	西瓜湯圓製作(由社區帶領) 1. 準備西瓜汁(黃肉跟紅肉)跟糯米粉 2. 西瓜汁加熱，到有小泡泡就可以關火 3. 趁熱馬上把糯米粉倒入，用攪半匙拌勻 4. 把鍋裡拌好的粉料，放在乾淨桌面上(這時呈現雪花狀不用擔心) 5. 適量加入少少水，幫助揉勻成糰狀 以上由講師現場示範，後續分配給大家(每人可以拿到黃色、紅色、白色的麵團) 6. 用桿麵棍桿開，厚度約 0.5 公分，在切成條狀，在切成小塊狀，戳成圓形 後續需要悶煮 20 分鐘(由志工協助) *減少浪費小行動-料理	黃肉及紅肉西瓜汁、糯米粉、卡式爐、盤子、果汁機	崎頂社區活動中心
5 分鐘	西瓜皮推肥再利用	綠色的外皮接下來帶去田裡做綠肥 *減少浪費小行動-再利用	—	崎頂社區活動中心
10 分鐘	西瓜田沿途導覽	崎頂西瓜有貢瓜的美名由來	—	崎頂社區-西瓜田
5 分鐘	由西瓜農民進行品種介紹	西瓜品種(華寶、英倫(紅色、橢圓形)、小玉(黃肉、圓形))	手拿板	西瓜田
10 分鐘	介紹西瓜田的環境	介紹西瓜田及西瓜怎麼採收、分辨是否可以採收	麥克風、手套、斗笠、剪刀、袋子、推車(運送西瓜)	西瓜田

20 分鐘	西瓜品種辨別遊戲	田裡分別有 3 種西瓜(華寶、英倫、小玉) 1. 首先跟大家說現在要採一顆華寶品種的西瓜 2. 由大家分別去挑選可以採收的西瓜，站在西瓜旁 3. 再由瓜農挑選出可以採收的 1 顆 以上程序再重複英倫、小玉品種 (每個品種各採 1 顆，總共採 3 顆) (教小朋友認識品種、辨別西瓜成熟度)	-	西瓜田
15 分鐘	西瓜湯圓品嚐	品嚐西瓜(只切華寶品種)、西瓜汁粉圓、涼拌小菜		崎頂社區活動中心
5 分鐘	示範挑選西瓜訣竅	將剛剛採收的西瓜排列，讓大家挑選介紹好西瓜與壞西瓜如何從外觀、色澤及聲音選擇西瓜，看花紋-拍打聲音-蒂頭要乾-	2 顆西瓜示範(好壞各 1)、手拿板	崎頂社區活動中心
15 分鐘	挑選西瓜	準備 20 顆西瓜 每個小朋友選擇 1 顆覺得最好的西瓜，決定好西瓜後由小朋友貼上貼紙(西瓜可以重覆黏貼)	西瓜王*1、爛西瓜*1、好西瓜*18	崎頂社區活動中心
15 分鐘	西瓜競標	先公布西瓜王及爛西瓜 (如重複者用重量來競標，越接近者達標，其餘自行在挑西瓜) *挑選西瓜可以帶回家，選到西瓜王多帶 1 顆	磅秤	崎頂社區活動中心
10 分鐘	示範教大家西瓜保存術	整顆未切 1. 整顆未切放在陰涼通風處約可存放 2-3 天 2. 西瓜不要滾動 3. 整顆放在冰箱冷藏可以保存 2-3 週，但每隔 1-2 天要翻面，維持整顆甜度一致 切片後(示範並品嚐小玉品種的西瓜) 1. 刀具、沾板保持衛生，切西瓜前先用熱水清洗 2. 表面蓋上保鮮膜 3. 冷藏最常不要超過 24 小時，把冰箱裡的西瓜拿出來可以將表層約 2 公分的部分切除 4. 切忌將刀叉或湯匙放入未吃完的水果，易孳生細菌 *減少浪費小行動-保存		

參考資料

行政院農業委員會食農教育資訊整合平台-西瓜農產地圖

教學附件

Q

西瓜怎麼保存？

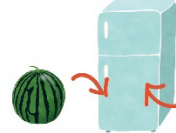


西瓜怎麼保存？



整顆未切

放在陰涼通風處約可存放4-5天。



放在冰箱冷藏約可保存2-3週，但每隔1-2天就得替它翻面，以維持整顆甜度一致。

切片後

以保鮮膜包裹切口，並放在冰箱冷藏，應盡快吃完。

刀具、接觸保持衛生，切西瓜前先用熱水清洗

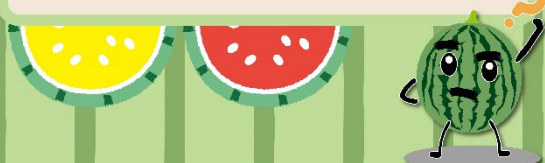


切片後冷藏
1. 泡溫開水不超過2小時，把水裡的西瓜拿出來，可以觀察它和2公分的每分鐘
2. 吃過後刀叉或容器放入沸水或沸水裏，食衛生細菌

圖片來源：行政院農業委員會農產教育資訊整合平臺

Q

台灣常見的西瓜品種



台灣常見的西瓜品種



紅肉



- 有沙沙的口感
- 桃園觀音以北之外，東、西部皆有產
- 產區：英倫、黑美人、甜美人、台灣6號



- 吃起來脆脆的口感
- 主要在臺南一帶
- 產區：英倫、黑美人、甜美人、台灣6號

黃肉



- 口感爽脆
- 主要屏東、高雄、台南、雲林、彰化及台中
- 產區：金龍、新龍、小鳳、紐佳人

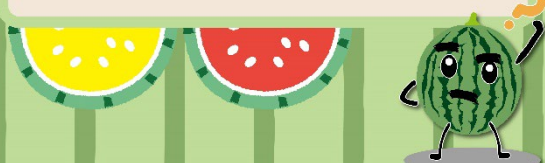


- 清脆風味
- 澎湖特產
- 產區：澎湖5號

資料來源：行政院農業委員會農產教育資訊整合平臺

Q

如何減少食物浪費？



如何減少食物浪費？



台灣浪費食物

3 大原因



買太多



煮太多



放太久

如何減少浪費？



計畫

採買前列好清單



採買

買當季、買適量、選購時注意



保存

先進先出原則，減少食物腐壞



料理

切好分，吃時多，剩餘食物再利用



再利用

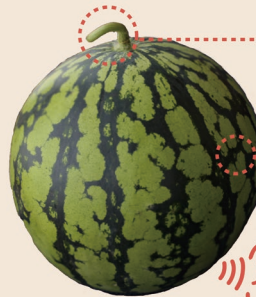
剩餘回收再利用，發售、飼料、堆肥

Q

小朋友，你會挑選西瓜嗎？



西瓜怎麼挑？



蒂頭

果梗呈現微微捲曲
蒂頭處有微微凹陷

紋路

表面光滑完整
顏色明亮
花紋清晰明顯

聲音

手指拍打或是輕彈西瓜，聲音是肉聲，代表成熟了，水分多且品質好