

農村社區食農教育方案

農業部農村發展及水土保持署

112年農村食農教育管理計畫

方案名稱	一起去蕉遊		設計者	集元果食品有限公司
學習對象	上班族		教學時間	240分鐘
選用之農業作物或社區特色	香蕉		適合人數	40人
			活動場域	集元果觀光工廠
設計理念	臺灣素有「香蕉王國」的稱號，集集山蕉肉Q、香甜又可口，更是曾在日治時代指名為日本皇宮中的御用貢品。藉由「一起去蕉遊」活動，介紹集集特殊的氣候和環境造就美味山蕉。從香蕉黑金歷史故事的到獨特創新的全食料理，讓遊客認識香蕉的各種好處及重要性，培養辨識與選擇好香蕉的能力；介紹慣性農法與友善農法的差異介紹，讓遊客了解農場維持生態、生產和生活之間的平衡，讓這塊土地的美好能夠永續發展下去，進而認同並支持在地的飲食文化。		聯合國永續發展目標 (SDGs)	<u>SDG2、SDG3、SDG12</u>
			操作地點	香蕉生態園區、餐廳、調理教室
食農教育法六大方針	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	<ul style="list-style-type: none"> ■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	飲食與健康	<ul style="list-style-type: none"> ■認識食物 □飲食的均衡與健康 	

	康與消費	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		<p>知識：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識集集山蕉歷史發展 2. 知道香蕉的營養、植株部位和品種差異 <p>態度：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認同集集山蕉的價值 2. 願意選擇對環境友善的香蕉 <p>技能：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道如何解讀食品標章及挑選香蕉 2. 製作山蕉全食物料理 			
教學材料		<p>斗笠、小鏟刀、鍋具</p> <p>圍裙、會議室(投影設備、麥克風、白板、白板筆)、室內用餐地點、DIY體驗教室、</p> <p>教學標示牌、教學簡報、香蕉葉、爆香配料綠香蕉、蕉你好手藝學習單、教具等</p> <p>防蚊裝備</p>			
活動流程					
時間	學習項目	活動流程及內容	準備事項	地點	
20分鐘	項目1: 與您「蕉」心一、一字千金知多少	讓學員猜歷史照片中, 香蕉籃子上「千」字的代表意涵, 台灣在舊時期有著香蕉王國的美譽, 說明歷史脈絡為日本天皇指名集集出口的山蕉作為御用貢品, 曾經是香蕉黑金的故事。 藉由圖文卡片介紹園區特殊的經營方式、香蕉的生長歷程、文化地理背景、以及提問園區有幾種可食蕉, 稍後帶到園區導覽時解答。	教學簡報、 教具卡	會議室	

50分鐘	二、猜猜我是什麼蕉	<p>園區導覽介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 香蕉不是樹而是大型草本植物 2. 山蕉與平地蕉的差別在於海拔以及生長週期，學習辨識兩者差異性。 3. 親自試採香蕉以及下堂課要用的香蕉葉，沿途解答園區內可食用的香蕉：玫瑰蕉、皇后蕉、梨子蕉、蘋果蕉、蛤蠣蕉等，並辨識常見觀賞用蕉。 4. 介紹香蕉的各部位及認識香蕉的多倍體繁殖、香蕉種子的生長等生物特性。 		香蕉生態園區
10分鐘	三、最「蕉」心無距離	讓大家猜猜什麼動物常出沒在農場裡，介紹完整生態系概念，再帶大家認識石虎，了解受迫害的原因為棲地與人類重疊。農場為了保護石虎，經營友善農法說明與動物息息相關，說明與慣性農法的差異與衝擊，並帶回教室填寫學習單。		香蕉生態園區
15分鐘	<p>項目2：「蕉」您好手藝</p> <p>一、吃蕉吃什麼？</p>	讓學員回想上一餐吃什麼，食物從哪裡來，對於香蕉有什麼食用的方式或料理。說明為什麼要選擇在地的蔬果？練習計算食物碳排放量、食物里程		DIY體驗教室
50分鐘	二、小獵人包阿拜	將親自採回來的香蕉葉烤熟變軟在旁邊準備，煮熟綠香蕉，說明不同顏色的香蕉營養，繼續步驟剝皮、切塊備用，將米飯、餡料與綠香蕉包裹進去香蕉葉裡，並用棉繩綁緊，水蒸40分鐘即可食用。操作過程中說明原住民食用阿拜的飲食文化，以及地名「集集」的由來，一說是當地原住民的一個部落名稱。另一說，則是布農族語中「JiJi」的音，「JiJi」有「肉」的意思，也就是說，集集曾	香蕉葉 米飯、餡料、綠香蕉、爆香餡料、棉繩、蒸籠	DIY體驗教室

		<p>經是布農族與漢人交易肉品的地方。</p> <p>此活動全程不使用一次性餐具，強調自然環保概念。</p>		
15分鐘	三、香蕉營養小教室	<p>請大家分享香蕉吃起來的口感、味道，並說明除了香蕉本身，香蕉花、香蕉皮、都可以做成料理，也有不同的營養素。香蕉為什麼是「快樂水果」呢？也和它的營養素有關。</p>	學習單	DIY體驗教室
20分鐘	<p>項目3:蕉的全料理</p> <p>一、蕉的美食</p>	<p>以圖文方式介紹蕉的不同部位，可以製作成的料理。</p> <p>提問1:香蕉花、香蕉皮可以吃嗎？</p> <p>回答1:其實香蕉皮比果肉更營養呢！</p> <p>提問2:好吃的山蕉要如何選擇香蕉呢？</p> <p>回答2:可以從果實形狀、大小及顏色、蒂頭長短來判斷喔！</p>	圖卡、教具	室內用餐地點
50分鐘	二、蕉的全料理	<p>將剛剛所介紹到的香蕉部位，由廚房製作成山蕉特色餐，提供學員品嚐香蕉的全食物利用。</p>	山蕉特色餐	室內用餐地點
10分鐘	三、惜食感恩回饋	<p>分享餐廳使用的食材以及認識食品標示，如友善石虎農作標章、有機標章、產銷履歷標章等。並說明今日活動不使用一次性餐具、可調整食物量多寡，感受食物得來不易，珍惜所擁有的食材。傳達惜食、環保、均衡飲食的概念。</p>		室內用餐地點
參考資料				
食農教育資源整合平台－香蕉				
教學附件				
「山蕉的特色」展版 「不同品中香蕉的型態」展版				