

「稻」永安 × 樂學「惜」



此教案運用十大惜食行動中：

✓主動說 ✓可以選 ✓可打包 ✓吃格外 ✓吃在地
✓惜食材 ✓愛地球 ✓愛分享 ✓愛推廣

惜食不只為解決剩食，更是我們獻給大地的回禮
惜食教育不只為教導孩子把剩下的食物吃完，更重要的是
落實環境友善，最後懂得感謝土地孕育出的豐富生命力

教學理念

希望透過更有趣且實作的方式，帶領孩子體認食物價值，進而主動減少剩食。最後將惜食精神融入孩子們的生活中，於生活中落實。

教學對象

3-5 歲正值學習黃金期，此時的孩子如同一棵小樹苗，而我們的教育即是穩固扎根的關鍵。透過「做中學」啟發孩子的多元學習。

教學目標

1. 覺察農耕者的辛勞
2. 實踐惜食行動
3. 培養愛惜食物、感恩大地的恩賜，進而推廣惜食行動





教學流程

引起動機

【粒粒皆辛苦】(1 小時)

一、舊經驗：

星期一的「樂豐收·割稻趣」活動，我們一起見證了今年春天鯨魚班種下的稻米大豐收，也體驗了割稻機及人工割稻，最後我們還帶回一大束的稻米（連梗帶穗）。

1. 請孩子們回顧、分享昨天的割稻經驗，發表體驗後的感受。

二、和孩子們討論，帶回來的稻米除了觀察之外，還可以如何利用？

1. 透過影片「悠活農村：從稻米變白米」，孩子發現稻米變白米的方法；再請孩子訪問當地種稻達人，共同研擬如何利用人工方法，將帶回來的稻米變成米。

2. 以圖像記錄彙整「傳統古法倒吊曬穀」的重要步驟。

3. 「倒吊曬穀」實作：稻米細綁成束倒掛風乾（需 7-14 天左右，等待時間未列入此教案活動執行時數中）

4. 體驗以人工方式打穀及碾米。

三、省思：

活動後，一顆顆飽滿的米粒終於在孩子們的辛勤付出後產出，孩子們都深刻體會到每一粒米都是得來不易的，未來一定能更珍惜米飯，這也是這次活動的最大意義。

開發活動

【日曬米的好滋味】(1 小時)

一、舊經驗：

孩子們已具備之前「生米煮成熟飯」的經驗。

二、請孩子們想想，辛苦收成的這些米，大家想要怎麼吃呢？

1. 孩子扮演成「米」食小記者，先畫出最喜歡的米食料理，再與大家分享、介紹這道料理的口味及料理方式…等。
2. 投票選出大家最想嘗試的一道米食料理：飯糰。
3. 規劃除了米飯之外，還需準備的其他食材。孩子們決定除了採買，也想到校園裡的教材園採收自己栽種的蔬菜。
4. 分組完成飯糰的前置作業：洗切小黃瓜、煮飯、煎蛋…等。
5. 「日香飯糰」實作：
 - (1) 認識配料
 - (2) 依喜好選擇並拿取適量配料
 - (3) 捏飯糰
6. 品嚐美味的飯糰

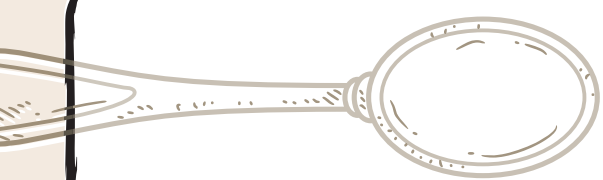
三、收拾與整理之後，孩子們發現飯鍋裡還有很多飯沒有吃完～

1. 發表珍惜食物、不浪費的想法。
2. 討論合宜的剩飯打包和保存方法：
 - (1) 不浪費食物
 - (2) 善用環保容器
 - (3) 正確的食物保存方法

四、省思：

透過這次活動，孩子們發現：愛地球很簡單，養成正確的打包習慣，大家都能發揚這份「愛物惜福」的打包文化。





【米飯魔法師】(1 小時)

一、舊經驗：

繪本《米食料理 72 變》共讀後，認識各種米食料理，再結合其他米食料理圖片，幫助孩子們統整相關訊息，並嘗試分類與命名。最終統整發現：藉由不同機器（果汁機、磨米漿機等）可以讓米食料理有更多變化。

二、想一想，昨天打包的剩飯可以變化成什麼好吃的料理？

1. 討論與發表：

- (1) 回顧各式米食料理
- (2) 檢視教室裡現有的工具
- (3) 決定今日的剩食料理：手工麻糬
(預備工作：打包的剩飯加熱備用)

三、發現問題：教室裡的磨搗鉢組只有一個，而且很小，做出來的麻糬會不夠吃。

1. 討論與分組：

- (1) 還有哪些工具可以代替，讓我們做出比較多的麻糬？
- (2) 分配搗麻糬以外的工作，調製麻糬的裹粉（花生芝麻口味）。

2. 「手工麻糬」實作：

- (1) 使用廚房料理盆及擀麵棍代替磨搗工具
- (2) 分組輪流捶搗剩飯

四、費好一番努力，原本粒粒分明的米飯真的變身香 Q 麻糬。

1. 沾上香甜滋味的裹粉
2. 品嚐美味的麻糬
3. 與校長還有辦公室的老師們分享我們的手工麻糬

五、省思：

看著孩子開心享用自己親手製作的點心，嘴裡嚼著的是甜蜜，心裡感受的是幸福～原來剩食只要好好利用，也能變化出美妙的滋味。

綜合活動

【惜食推廣大使】(1 小時)

一、舊經驗：

校內的教材園平時就是孩子們種植無毒蔬果，實踐食農教育的場所。而園內的鴨鴨都是孩子們的好朋友。

二、回顧分享這段時間從曬穀到飯糰、麻糬製作的經驗和感受。

1. 討論與發表：

- (1) 最喜歡的活動是哪一個？
- (2) 活動中你發現什麼 / 學到什麼？
- (3) 彙整記錄學習經驗

三、因為不想浪費食材，孩子開始思考：稻米脫殼之後剩下的稻殼也能吃嗎？還是有其他用途？

1. 再次訪問當地種稻達人：

- (1) 認識環保餐具：稻殼餐具
- (2) 製作鴨鴨愛吃的稻殼飯

2. 畫出我最想和大家分享「惜食」行動，發表自己的「惜食宣言」





四、省思：

跟著孩子一起經歷這次的惜食課程，我們不只學會珍惜食物、不浪費，更體認到人與土地，人與食物間密不可分的連結與情感。最後孩子們的惜食宣言，除了感謝土地孕育出的豐富食材，也是孩子對於惜食精神的實踐，讓自己和家人、讓我們和大地也一起變得更美好。

教學評估

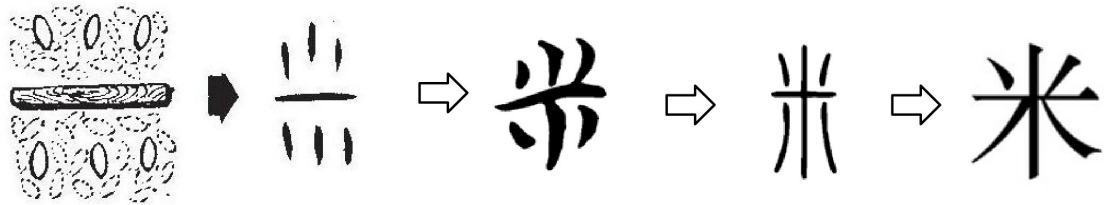
1. 能在小農體驗課程之後，感受到農耕者的辛勞，並說出感謝。
2. 能夠善用在地食材做出飯糰，並運用剩飯製作麻糬，實際執行惜食行動。
3. 願意擔任惜食推廣大使，將在校學得的惜食行動向家人推廣，鼓勵更多人加入惜食行列。

教學附件

桃園市新屋區永安國小附設幼兒園 鯨魚班 親子學習單

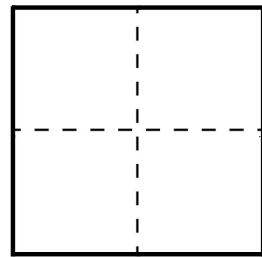
(請鯨魚寶貝們練習寫寫自己的座號或姓名呦)：_____

本週我們一起體驗了傳統古法「倒吊曬穀」，
並以人工方式打穀、脫殼，
最後一顆顆飽滿的「米」粒終於在我們的辛勤付出後產出。
現在我們也一起來認識「米」這個字吧！
「米」字是一根放大了的稻穗之象形，
米粒清晰可見。一起來看看米的字形演變～



我會模仿寫...

米



我會找出「米」字躲在哪裡(請圈起來)

粗 粟 光
粿 半 粒 粳 棵

桃園市新屋區永安國小附設幼兒園 鯨魚班 親子學習單

(請鯨魚寶貝們練習寫寫自己的座號或姓名呦)：_____



親愛的^ㄉ小朋友^ㄟ：

本週我們^ㄟ一起^ㄟ利用^ㄟ剩飯^ㄟ變化^ㄟ製作^ㄟ成^ㄟ簡單^ㄟ又^ㄟ超級^ㄟ美味^ㄟ的^ㄟ「手工^ㄟ麻糬^ㄟ」，
可惜^ㄟ這^ㄟ好吃^ㄟ的^ㄟ點心^ㄟ我們^ㄟ的^ㄟ家人^ㄟ都^ㄟ沒^ㄟ品嚐^ㄟ到^ㄟ。

沒關係^ㄟ，就^ㄟ請^ㄟ寶貝^ㄟ們^ㄟ利用^ㄟ假日^ㄟ，
揪^ㄟ爸爸^ㄟ媽媽^ㄟ、阿公^ㄟ阿嬤^ㄟ一起^ㄟ準備^ㄟ好^ㄟ家裡^ㄟ的^ㄟ剩飯^ㄟ，
動手^ㄟ做^ㄟ看^ㄟ。操作^ㄟ步驟^ㄟ可^ㄟ以^ㄟ參考^ㄟ班網^ㄟ示範^ㄟ喔^ㄟ。

食材 1

請發揮創意，
創作出專屬於你們家味道的剩飯麻糬。
貼上成品照或畫出來也可以喔。

食材 2

食材 3

食材 4

試吃員：_____ 評分 ☆☆☆☆☆ 試吃心得：

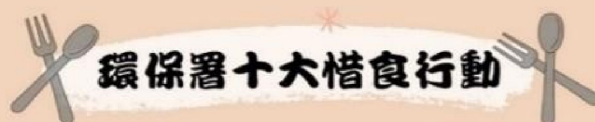
剩食小廚神的心得感想：

永安附幼鯨魚寶貝

惜食宣言

透過這次的惜食課程，我們不只學會珍惜食物、不浪費，更體認到人與土地，人與食物間密不可分的連結與情感。

為了讓我們的家人也能參與這項惜食運動，我們承諾成為惜食夥伴，致力於以下 10 項惜食行動：



簽署人姓名: _____
(簽名或蓋下小手印皆可)

我們這一家

中華民國 111 年 月 日

