

惜食大富翁

珍惜食物、愛護資源，我們都是地球環保大富翁。

以口語韻文形式讓幼兒瞭解教案的學習目標，從珍惜食物及愛護資源做起；藉由惜食大富翁遊戲，幼兒也可以是環保愛地球的實踐者，並希望由幼兒的口號，喚起社會公眾的共識。



臺北市 蕭淑芬、王翊樺、林佳芬

由臺北市立中正幼兒園和國北教大幼教系組成教案研發團隊，結合學術與實務的合作；共同設計與惜食教育相關的教案，透過「品食味」、「玩食趣」、「惜食樂」的課程；師生一起珍惜食物、愛護資源，成為地球環保大富翁。

惜食理念

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

教學理念

此次惜食教案，主要的教育對象為幼兒園的幼兒，並希望能藉此延伸至家長及其家庭生活。教案的課程架構分為「品食味」、「玩食趣」、「惜食樂」三大部分，以感受、想像、行動、分享為核心；並將惜食教育中的十項核心概念，轉化成桌上遊戲。研發團隊自編了「惜食大富翁」教材與教具，讓幼兒透過遊戲設計、製作與體驗，實踐惜食教育的行動；期許幼兒能培養惜食的知能與素養，成為身心靈富足的環保大富翁。

教學對象

以幼兒園中班與大班的混齡班幼兒為主，並結合幼兒家長作為親職教育對象，親師生一起成為共學的社群。

教學目標

1. 與友伴合作討論珍惜食物的可行方法
2. 運用口語與圖像符號分享惜食好方法
3. 認識食材的來源，並能主動選擇在地當季的食物
4. 透過實作與實地參訪認識惜食概念與行動
5. 使用圖像紀錄惜食的行動和作法
6. 嘗試將惜食的具體想法落實於日常生活

課程設計理念

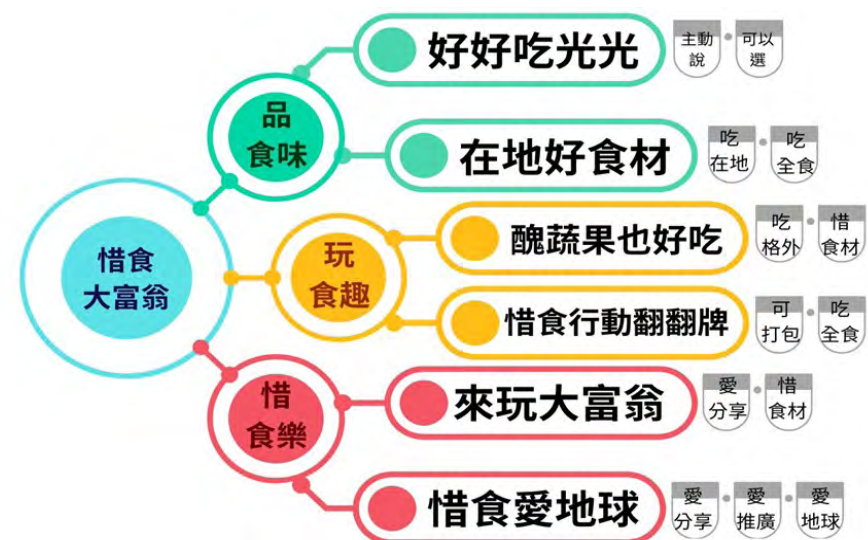
中正幼兒園位於幸安市場大樓二樓，樓下有傳統市場和超市、便利商店，樓上則是以家政館藏為特色的城中圖書館，頂樓還有屋頂小田園，社區資源豐富且多元，再加上鄰近華山文創園區、臺灣文學基地、文房、中正紀念堂、東門市場、南門市場、大安森林公園、建國花市、三創園區等景點；因此，將在地文化融入課程教學，成為發展園本位課程時的核心思考。教學團隊秉持與環境、社會共好的精神，以食農教育發展校本課程。

本次的課程設計主要是以中正幼兒園的校本課程為基礎，經由課程指導教授帶領下，應用幼兒園、家庭與社區合作之資源匯聚模式，以結合環境部所推動的惜食教育，讓幼兒園成為惜食教育相關資源的匯聚中心。據此，規劃出本次的課程主題—「惜食大富翁」，作為幼兒園的校本特色課程。

結合家長與社區資源，是本次特色課程的主要核心。幼兒園鄰近的幸安市場即是重要的社區資源之一，課程中會帶領幼兒實際參與，也會安排家庭的親子共同活動，由幼兒主動邀請家長帶他們去逛市場，瞭解食物流通、保存、即期購買、醃食優化…等環保知能。此外，幼兒也會參與園內的「小田園種植」、「從餐桌到產地」…等活動，從親師生一起的每日餐桌共食經驗中，探究食材來源和產地，延伸至實際體驗與操作。

「惜食大富翁」的教案活動中，大富翁的桌上遊戲，是本次教案所延伸出的自製教具，讓幼兒藉由課程歷程所學到的惜食教育知能—「主動說、可以選、可打包、吃格外、吃全食、吃在地、惜食材、惜愛地球、愛分享、愛推廣」等，自己設計惜食大富翁遊戲中的機會與命運牌卡，分為惜食動動腦和惜食好點子兩大部分，搭配惜食十大行動卡，親師生共同在遊戲中學習如何成為愛護地球環境的惜食大富翁。

課程設計架構



惜食大富翁，是將惜食的十大行動口號融入教學設計的遊戲課程，主要的課程架構分為「品食味」、「玩食趣」、「惜食樂」三大部分，共六堂課，以感受、想像、行動、分享為核心，讓惜食成為人人關心的議題。

首先，在「品食味」課程中希望從日常生活經驗開始，引導幼兒思考與理解關於主動說、可以選、吃在地、吃全食的惜食行動；設計了《好好吃光光》和《在地好食材》，透過繪本故事與提問，展開惜食行動的探究。

接著，在「玩食趣」課程中探索可打包、吃格外、吃全食、惜食材的想法，秉持玩中學的教育理念，讓幼兒從生活中覺察進而實際行動，涵養珍惜、愛惜食物的素養；以《醜蔬果也好吃》和《惜食行動翻翻牌》來讓幼兒對於格外品和食材有更深入的探索學習。

最後，在「惜食樂」課程中，累積幼兒對惜食材、愛地球、愛分享和愛推廣的經驗，激發行動的熱情；從《來玩大富翁》和《惜食愛地球》的活動中，統整幼兒的惜食學習經驗並樂於與周遭的人分享與推廣惜食想法，攜手愛護地球，成為永續行動的實踐家。

讓我們一起「品食味」、「玩食趣」、「惜食樂」，共同珍惜食物、愛護資源，成為地球環保大富翁；藉由惜食大富翁遊戲，幼兒也可以是環保愛地球的實踐者，並希望由幼兒的口號，喚起社會公眾的共識。

課程設計架構

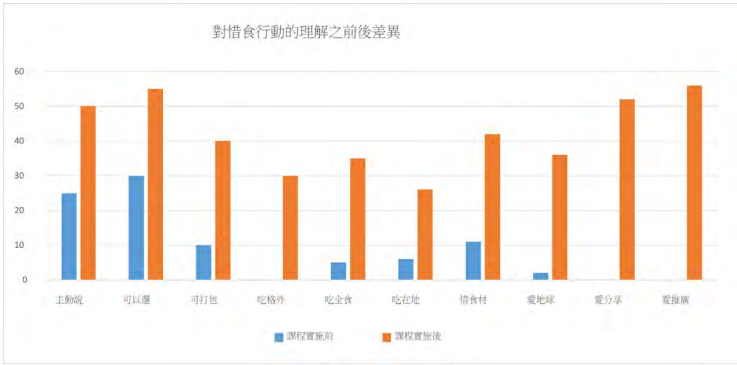


一、多元學習評量與成效分析

整體課程評估將從觀察、實作、口語表達這三個面向進行，教學過程中將透過上述三個面向，和幼兒一起學習關於惜食的概念，而在家長部分，則是透過親子學習任務，將學習延伸到家庭與社區生活中，邁向共好未來，並分別從教師端和家長端來進行多元的學習評量。

二、學習成效分析

整體學習成效，可從幼兒的想法和行為改變、集體合作完成惜食大富翁和小組繪製惜食小書與家人分享這三個部分來說明，從個人到團體，再從小組延伸到家庭，一層層向外擴散的影響；當課程進行與結束後，我們將所蒐集到幼兒學習的成效整理，瞭解幼兒的學習情形之外，也做為下一階段課程進行調整的參考。



期末我們統計透過惜食大富翁的遊戲，幼兒對於惜食的十大行動是否有更進一步的學習與理解，團隊的發現如上表分析圖。

【主動說】

對於惜食，多數幼兒都知道要吃光光；因此，聽完故事後，幼兒理解要吃光光是因為每個食物都是有人辛苦付出，才能提供給我們吃。課前我們也透過圖像讓幼兒紀錄下想法，約九成以上幼兒認為惜食就是吃光光不浪費。經過遊戲後，幼兒可以理解主動說就是惜食的表現。

【可以選】

面對不敢吃的食物，幼兒從很抗拒到後來經歷過惜食教育後，願意鼓起勇氣挑戰之外，也會主動表達，我想要少一點。遇到營養健康的食物，也會鼓勵朋友，這可以讓我們長高、紅蘿蔔對眼睛很好等，將近九成的幼兒能做到可以選。

【可打包】

媽媽分享與幼兒去餐廳吃飯時，遇到有吃不完剩下的食物，幼兒會說可以打包。在幼兒園裡遇到吃不完的點心和午餐，幼兒也會主動說可以打果汁、請廚房阿姨幫忙打包，想帶回家的人可以認領。

【吃格外】

原本幼兒對於格外品都不認識，經過惜食大富翁課程後，已有半數以上的幼兒到社區中的水果店採買水果時，會拉著媽媽到水果店一角的醜蔬果區，跟媽媽說雖然有黑點點，但還是可以買來吃喔！我們玩惜食大富翁的時候，有醜蔬果也好吃～

【吃全食】

下午點心時間，遇到吃地瓜，半數以上幼兒主動分享說皮也可以吃～才不會浪費；進行南瓜料理的時候，有幼兒也分享他的阿嬤說皮可以吃。

【吃在地】

將近一半的幼兒假日分享時，會提及放假時，和爸媽去附近的農夫市集買蔬果，還有去家樂福買即期品，回家馬上吃。

【惜食材】

來自家長的回饋和看見，肯定與支持園方對於惜食和食農教育的努力；期末邀請家長提供看見幼兒的成長與轉變，高達 28 位家長分享所看見幼兒的轉變，感謝園方的努力與付出。幼兒還會利用橘子皮、柚子皮一起製作環保清潔劑，分送給客人和家人使用喔。

【愛地球】

多數幼兒跟爸媽說出去買東西的時候要帶購物袋，每天來上學也都會自己帶水壺和餐具喔！

【愛分享】

超過八成以上的幼兒，參與期中五月下旬剛好遇到青芒果大盛產，退休的廚工搬來一大袋青芒果與大家分享，師生動手製作芒果青，並帶回家中，邀請家人一起享用與動手做，讓當季盛產的水果，有了不同的酸甜滋味，到了夏天變成情人果冰，又是一番滋味喔！

【愛推廣】

玩過惜食大富翁的遊戲後，高達九成幼兒樂於製作惜食小書，將所知道與惜食相關的好點子紀錄下來，並帶回家與家人分享、和同學分享。透過遊戲設計與體驗、分享後，幼兒對於惜食的認識更多元豐富，並能完成惜食小書與他人分享。利用暑假時，我們也受邀到環境教育營隊與國小學童分享遊戲，共學與分享惜食教育的十大行動。

課程說明

課程一：「品食味」

從生活中探索食材的品味，有食物的原味，也有記憶的氣味，甚至是連結情感的味道；透過繪本故事與實地踏查，讓幼兒對於主動說、可以選、吃在地、吃全食的惜食行動，有更多的體會與感受。

學習目標

1. 理解剩食與環境間的關係。
2. 辨識造成剩食與浪費的行為。
3. 表達生活中與惜食有關的行動。

教學流程

活動一 好．好．吃光光／30-40 分鐘

一、準備活動—情境故事—『蔬菜的旅行』（上集）

故事大意：蔬菜有根莖類、葉菜類、花果類、菇蕈類、芽菜類，蔬菜們要到人類的消化道去旅行，不同的蔬菜會有不同的營養，小朋友不吃蔬菜，會將蔬菜丟掉…。如果，我們一直不吃蔬菜會發生什麼事呢？被丟掉的蔬菜怎麼辦呢？冰箱中，有時也會因為有太多的食物，吃不完，蔬菜就不能吃了～結果，會發生什麼事呢？

二、發展活動

1. 團體討論：
 - (1) 蔬菜不能吃是什麼原因造成的？
 - (2) 為什麼會有剩食？
 - (3) 剩食會對生活環境有什麼影響？
2. 惜食大問答：老師利用提問唸出日常生活中惜食或浪費的例子。請幼兒依問題辨識是否為浪費行為，並舉圈或叉回答。
3. 一起來惜食：老師與幼兒討論，吃午餐時，有哪些行為是可以愛惜食物的？比如說：說多還是少、把飯吃光光、不敢吃的請老師幫忙等。並介紹每日午餐內容，並請幼兒思考哪些是不敢吃的食物？最後，請幼兒畫下用餐時可挑戰的惜食行為。

三、綜合活動

1. 回顧與分享：請幼兒分享在班上用餐時的惜食行為；與幼兒討論午餐後如果有剩下的食物要如何處理才不會浪費，並記錄下來。
2. 設計『惜食點子學習單』（附件），請幼兒與家長分享今日有學到的惜食概念，並記錄下還有哪些日常生活中能夠惜食的方法。

活動二 在地好食材／30-40 分鐘

一、準備活動—情境故事—『蔬菜的旅行』（下集）

故事大意是，不受歡迎的蔬菜旅行時，遇到了醜蔬果，一起展開了新的旅程，對於盛產過多的蔬果，我們可以怎麼做呢？

二、發展活動

1. 團體討論：與幼兒討論有哪些食物再利用的方法？比如說果皮做清潔劑、蛋殼可以堆肥、剩飯可以再做成炒飯等。
2. 分享並統整學習單中幼兒紀錄的惜食方式。
3. 邀請幼兒分享和家人去市場的經驗：

T：和家人去市場時，有什麼發現？

T：吃水果時，夏天比較適合吃什麼？冬天又比較適合吃什麼？為什麼？

T：有些食物要坐飛機來臺灣，有些是臺灣農民自己種的，你會選擇買哪一種？為什麼？
4. 幼兒的早餐中會出現 7-11 的烤地瓜，邀請幼兒分享關於吃全食的想法，閱讀裝地瓜袋子上的說明，把皮清洗乾淨，就可以全部吃光光。

三、綜合活動

透過便利貼讓幼兒小組合作整理出所知道的惜食行動想法。

學習評量

1. 樂於探索與理解惜食知能（觀察、口語評量）：能專注聆聽情境故事，並說出故事中簡易的情節，在教師詢問中能運用口語表達對於「不吃蔬菜發生什麼事？」、「有盛產太多的水果怎麼辦？」的想法。
2. 與同儕討論剩食與生活間的關係並辨識浪費行為（實作評量）：能與同儕討論剩下食物會對生活環境造成的影響，並能聆聽問題，辨識是否為浪費行為，並以自己的方式回答。
3. 以口語表達吃在地、吃全食的方法（口語評量）：能以口語方式表達，並能用簡單的比喻來說明對於「在地」、「全食」的想法，以及多吃在地、多吃全食的好處。

課程二：「玩食趣」

從遊戲中學習是此階段幼兒的發展探索可打包、吃格外、吃全食、惜食材的想法，秉持玩中學的教育理念，讓幼兒從生活中覺察進而實際行動，涵養珍惜、愛惜食物的素養。

學習目標

1. 與他人討論食材、剩食與生活間的關係
2. 以圖像紀錄生活中的惜食行為
3. 以遊戲方式養成珍惜食物的習慣

教學流程

活動三、醜蔬果也好吃／ 30 — 40 分鐘

一、準備活動

討論惜食行動時，發現幼兒對於「格外品」似乎不太熟悉，於是，我們透過實地拜訪社區中的水果店和家樂福，和幼兒一起認識格外品中的醜蔬果。

二、發展活動

1. 實際讓幼兒尋找店裡的格外品在哪裡。
2. 讓幼兒比較特級品和格外品的香蕉，並與幼兒討論：
 - (1) 外觀上有哪些差異，價錢上有什麼不同？
 - (2) 如果是當天要食用的，可以購買哪種？
 - (3) 如果是想要放久一點才吃，又可以買哪一種呢？
3. 統整幼兒的想法後，老師與幼兒共同回顧學到的惜食行為，並請幼兒繪製惜食圖像。

三、綜合活動

分享幼兒繪製的惜食圖像，並與幼兒討論是否能夠透過遊戲的形式讓更多人知道惜食行為。

活動四、惜食行動翻翻牌／ 30 — 40 分鐘

一、準備活動

幼兒將惜食行動牌製作完成後，透過記憶對翻翻牌的遊戲機制，讓幼兒對於惜食行動牌更加熟悉與認識。

二、發展活動

1. 我是惜食小玩家：

(1) 惜食翻翻樂：透過記憶配對，讓幼兒熟悉每張圖像的惜食內容。

(2) 實際遊玩後，與幼兒討論：

T：如果想要讓遊戲更好玩？你覺得可以改變或是增加什麼呢？

T：玩翻翻牌時，你覺得困難的是什麼？為什麼？

(3) 修改後再次試玩，請幼兒分享想邀請誰一起玩翻翻牌？如何教對方玩？可以畫下來。

三、綜合活動

蒐集幼兒想法後，與幼兒製作惜食翻翻牌的海報並練習如何介紹規則。

四、延伸活動

於學習區活動中規劃利用剩餘食材種植的活動，讓幼兒將製備午餐時所剩下的食材，進行種植後帶回家中，持續照顧與觀察。

學習評量

1. 與同儕合作思考惜食相關行動 (觀察、口語評量)：

進行小組討論時，幼兒能傾聽他人想法，並能提出自己關於惜食的想法，也能與同儕一起討論出關於惜食的行動。

2. 以圖像或符號來表徵惜食想法 (實作、口語評量)：

能將大家所整理出來的惜食想法，用圖像符號的方式記錄下來，並能以口語表達出所繪製的內容。

3. 設計親子任務學習單 (實作、口語評量)：

分別將惜食的想法與行動透過親子學習單的方式，讓幼兒可以和家人一起完成任務並帶回班上分享。

課程三：「惜食樂」

透過師生共創惜食大富翁的桌遊，幼兒調整玩法並嘗試將遊戲規則製作成海報，過程中累積幼兒對惜食材、愛地球、愛分享和愛推廣的經驗，並樂於與周遭的人分享與推廣惜食想法，攜手愛護地球，成為永續行動實踐家。

學習目標

- 1. 主動與他人分享惜食的理念。
- 2. 以圖像紀錄珍惜食物的方法。
- 3. 參與討論惜食行動並實際執行。

教學流程

活動五、來玩大富翁／30 — 40 分鐘

一、準備活動

回顧實地社區踏查經驗，並討論如何將惜食的想法，透過遊戲讓更多人知道；邀請幼兒分享學習區中玩大富翁桌遊的經驗。

二、發展活動

- 1. 統整幼兒的想法後，老師紀錄有關於惜食的行為，並請幼兒繪製惜食圖像。
- 2. 我是惜食小玩家：
 - (1) 老師將幼兒繪製的圖卡製作成幼兒惜食大富翁。遊戲規則：
 - a. 幼兒分成四組，選擇棋子與任務卡。
 - b. 每走到一個學習關卡，便要練習說出對應的惜食方法：主動說、惜食材、吃在地、愛分享。
 - c. 先集齊任務卡上的卡片即可獲勝。
 - (2) 幼兒分組實際遊玩幼兒惜食大富翁。

三、綜合活動

- 1. 遊玩後修改時間：老師與幼兒討論在遊玩過程中，是否有哪些需要改進的地方？
 - (1) 任務卡的内容不易集齊，可改為蒐集到四種惜食卡牌。
 - (2) 走到地球格子可以選擇一種的惜食卡牌。
- 2. 修改規則後再次試玩。

活動六、惜食愛地球／30 — 40 分鐘

一、準備活動回顧與討論

- 1. 回顧幼兒創作出的惜食圖卡內容
- 2. 與幼兒討論如何讓同學與家人也知道如何惜食？
 - (1) 玩幼兒惜食大富翁
 - (2) 製作惜食小書
 - (3) 錄製宣導影片

二、發展活動－宣導內容討論

- 1. 與幼兒討論如何教其他班的幼兒玩惜食大富翁？
 - (1) 製作遊戲說明海報
 - (2) 宣導惜食的圖卡內容－主動說、惜食材、吃在地、愛分享
- 2. 大富翁遊玩海報製作並練習如何介紹規則
- 3. 惜食小書製作：與幼兒討論希望推廣的惜食行為，並請幼兒畫下內容；將每位幼兒畫的內容裝訂成一本惜食小書。

三、綜合活動－與幼兒到其他班級推廣惜食的概念：

- 1. 分享惜食小書，宣導在日常生活中可以做到的惜食行為。
- 2. 透過遊戲說明海報，介紹惜食大富翁的玩法，並邀請班級的幼兒參與遊玩。
- 3. 將惜食小書的內容錄製成影片與家人分享。

學習評量

- 一、理解遊戲規則與玩法(口語評量)：進行幼兒惜食大富翁遊戲時，能依照規則與他人一起進行遊戲，投擲骰子後，也能依玩法前進，並能理解格子中的惜食行動。
- 二、樂於參與遊戲並與他人合作(觀察、實作評量)：遊戲中積極地參與並完成任務；同時能遵守輪流規則，與大家一起蒐集各種顏色的惜食行動牌，變成惜食大富翁。
- 三、以圖像記錄惜食行動，並以口語的形式表達(實作、口語評量)：幼兒能完成惜食小書的編創並帶回家中與家人說明，邀請爸媽將幼兒在家中分享情形錄製影片，回到班上與大家分享。

教學附件

惜食八格小書



幼兒惜食大富翁及說明海報



學習表現與成果

一、親子的延伸學習

課程中，我們透過親子任務方式，讓幼兒將惜食的學習延伸到家庭之中，並鼓勵親子合作完成學習單；過程中，家長很開心聽到幼兒與他們分享關於在幼兒園裡所接觸到的惜食教育，也會利用假日期間和幼兒一起採買時，尋找即期品或是格外品，對於食物的選擇和珍惜食材的部分越來越關心。

二、整體的學習成果

在園內的整體滿意度調查中，多數家長對於均衡營養的健康餐點部分，有高達 98% 的家長表示滿意；其中關於衛生保健教育宣導和安全衛生舒適的學習環境部分，則是也有 98% 的家長覺得滿意。另外在教師與家長保持良好的互動與溝通部分，也有高達 98% 的家長是填寫滿意和非常滿意。不論是從數據調查或是家長對於親子活動的參與，都可顯示出園內家長對於園方的支持和肯定，尤其每次的社區教保活動中親子節氣料理都是最受歡迎和秒殺的活動喔！

教學省思與建議

一、惜食教育可以從日常生活做起

中正幼兒園位於臺北都會大樓林立且交通便捷的區域，在進行惜食大富翁課程中，孩子們能從自己的生活經驗中進行討論與分享，像是分享與家人一起出門採買時會做的減塑行為帶購物袋、用環保餐盒、在園中的例行性生活教育主動與老師分享要多還是少、早餐的果皮做成清潔劑等，也樂於參與小田園的活動，透過例行性的散步、澆水等活動，孩子們培養敏銳的觀察力，能以清晰的口語分享自己觀察到的植物變化與生活中的關係，並透過引導能有豐富且多元的思考，樂於嘗試不同的活動，從中理解生活中惜食的行為是與我們息息相關的。

二、從餐桌到產地的親子共廚行動

都會家庭的生活型態以外食居多，加上緊湊的生活步調，讓我們發現親子共廚的重要，因為透過親子的共廚，看見親子專注且投入於活動之中，也成為我們持續推動惜食行動的動力來源，更成為引領親師生關注日常飲食的開端；我們始終相信透過連結人與食物的情感後，惜食就會自然地成為一種生活態度，而親子共廚更是實踐的可能途徑之一。

三、幼兒園、家庭與社區的合作落實

本次的課程設計中從孩子生活經驗連結家庭教育與社區資源，孩子們能透過參訪與實作中認識並瞭解對於惜食相關的知識，並內化後將其帶回家中，教給爸爸媽媽，透過親子學習單的設計，家長與孩子共同合作去完成，從中將惜食的行為帶到家庭中，很感謝中家的家長們能配合活動，也樂於分享孩子在家中的表現，並且也成為「校園外的第三位老師」帶著孩子透過生活體驗惜食的不同行動，如參觀農夫市集、去環保餐廳等，將惜食的理念延續到家庭中。

親子合作學習任務單：我家的冰箱

親子學習任務單：我家的冰箱

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請與爸爸媽媽一起找看看，家裡的冰箱有哪些快過期、壞掉的食物呢？

我找到……

這些食物可以如何再利用？

請與爸爸媽媽一起將想到的方法畫在下面表格中。

我想到的方法：_____

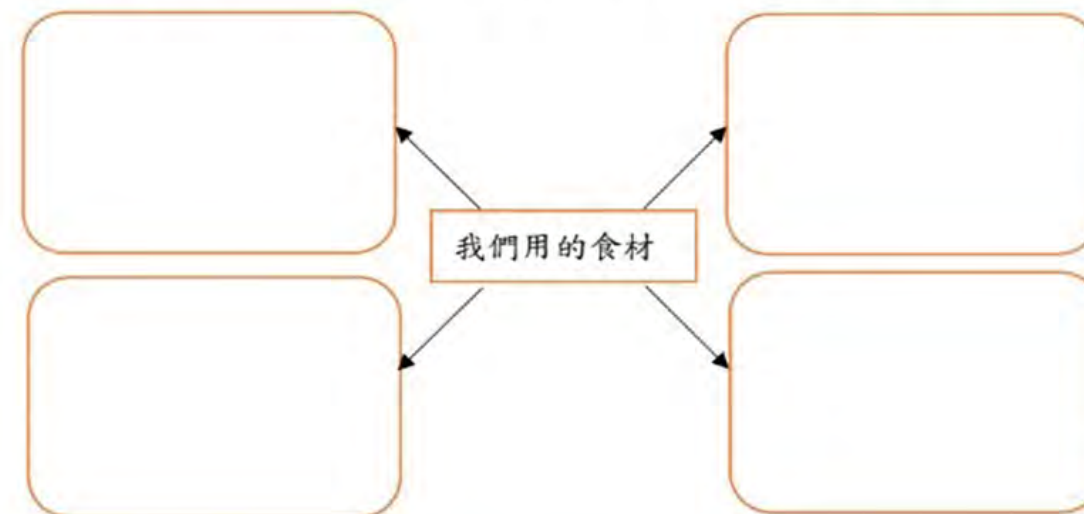
家長簽名：_____

親子合作學習任務單：惜食好料理

親子學習任務單：惜食好料理

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請運用你所學到的惜食知識，與家人一同做一道惜食料理吧！

使用的食材：☐當季食材 ☐格外品 ☐即期品 ☐剩食再變身

請將你們做的料理以圖像或拍照的方式記錄下來

一起動動腦，如果有剩下的食物，可以如何處理而不浪費呢？

請爸媽協助記錄下來。

我的辦法：_____

家長簽名：_____

教學附件

親子合作學習任務單：惜食點子

惜食點子學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

今天討論了許多惜食的行為，你能做到哪些惜食行為呢？
請畫下來，並與爸媽分享。

我會做……

生活中還有哪些惜食行為？

請與爸爸媽媽一起想一想，並畫在下面框框中。

家長簽名：_____

親子合作學習任務單：一起去買菜

親子學習任務單：一起去買菜

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

跟著家人來一趟菜市場或大賣場，找到哪些當季的食材，請把它圈起來！

高麗菜



紅蘿蔔



竹筍



蓮霧



小黃瓜



火龍果



西瓜



家樂福中有即食行樂的標示，放置快過期的食材。



請與爸爸媽媽找一找，有發現即期品或格外品的存在嗎？

可以以拍照的形式將發現到的即期品或格外品貼在表格中。

親子合作學習任務單：餐桌小田園

親子學習任務單：餐桌小田園

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

請將學習區的剩菜小盆栽帶回家，與家人共同觀察喔！

植物名稱：☐蔥 ☐薑 ☐空心菜梗☐紅蘿蔔頭 ☐小白菜☐芥藍菜☐小松菜

請以圖像或拍照的方式記錄植物生長的情形：

植物長大一些，可以做出什麼料理呢？

請將想法或完成的料理記錄下來~

家長簽名：