

親子玩料理——捏呀捏飯糰

實踐永續綠飲食，親子放心玩料理。



連江縣 劉浩萱

我的綠色永續餐廳叫烏悅人和，每一顆手捏飯糰裡，均包含馬祖特色食材，以友善土地的方式種植或採集，100%農藥、無化肥，且農田已申請過有機認證。歡迎你親自前來，在花木扶疏、蝴蝶飛舞的小花園中，愉快的享用美食。

惜食理念

✓吃在地 ✓愛地球 ✓愛推廣。

教學理念

透過捏飯糰的親子活動，一同學習馬祖的綠色永續食材，以及簡易的親子共同料理方式。在家長、老師、與社工的陪同下，早療幼兒可以安心又自主地完成料理，新住民幼兒則更能融入當地的飲食文化。透過教學設計，親子可以學習到當地的特色食材如何融入創意料理，以及體會蔬食的美味，並且被鼓勵與他人分享所學。

教學對象

來自伊甸基金會加利利幼兒園的早療幼兒，以及新住民服務中心的幼兒和家長。

教學目標

1. 培養惜取資源的關懷心。
2. 透過五官知覺感受食材。
3. 透過親子與同儕的合作學習，培養溝通表達及和諧相處的能力。

引起動機

1. 行前說明會／30分鐘
2. 說明活動流程、注意事項，並認識馬祖在地食材。

開發活動

1. 捏紫蘇飯糰：初階／30分鐘
2. 簡易的紫蘇飯糰教學
3. 捏麥蔥飯糰：挑戰／30分鐘
4. 挑戰製作需要包餡的麥蔥飯糰

綜合活動

1. 有獎徵答與親子野餐／1小時
2. 鼓勵幼兒與他人分享所學，並共同享用親自捏好的飯糰，度過溫馨的親子野餐食光。

教學評估

在有獎徵答的分享中，瞭解幼兒是否學習到本地食材、料理製作方式、以及分享自己玩料理的創意與心得。

教學附件

課程簡報



紫蘇飯糰製作

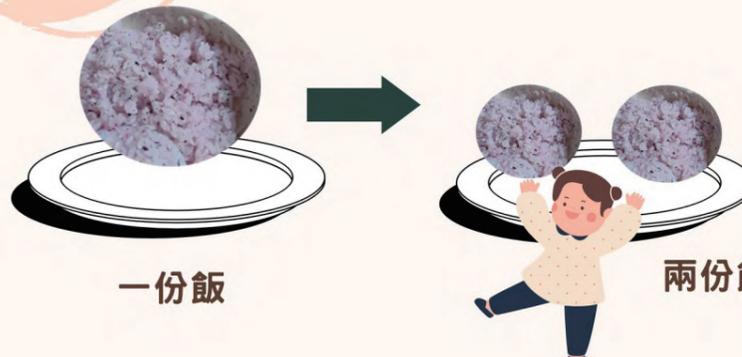



紫蘇飯糰 - 將塑膠袋打溼



把水倒入塑膠袋內 搖一搖袋子 把水倒出來

紫蘇飯糰 - 將飯分成兩份



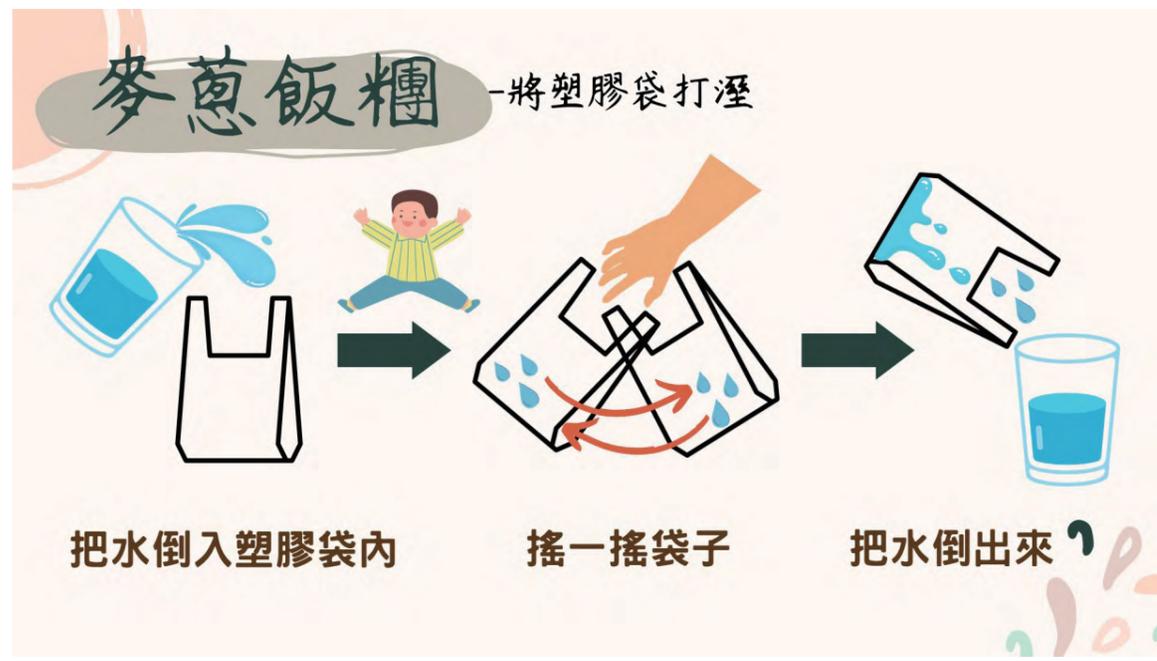
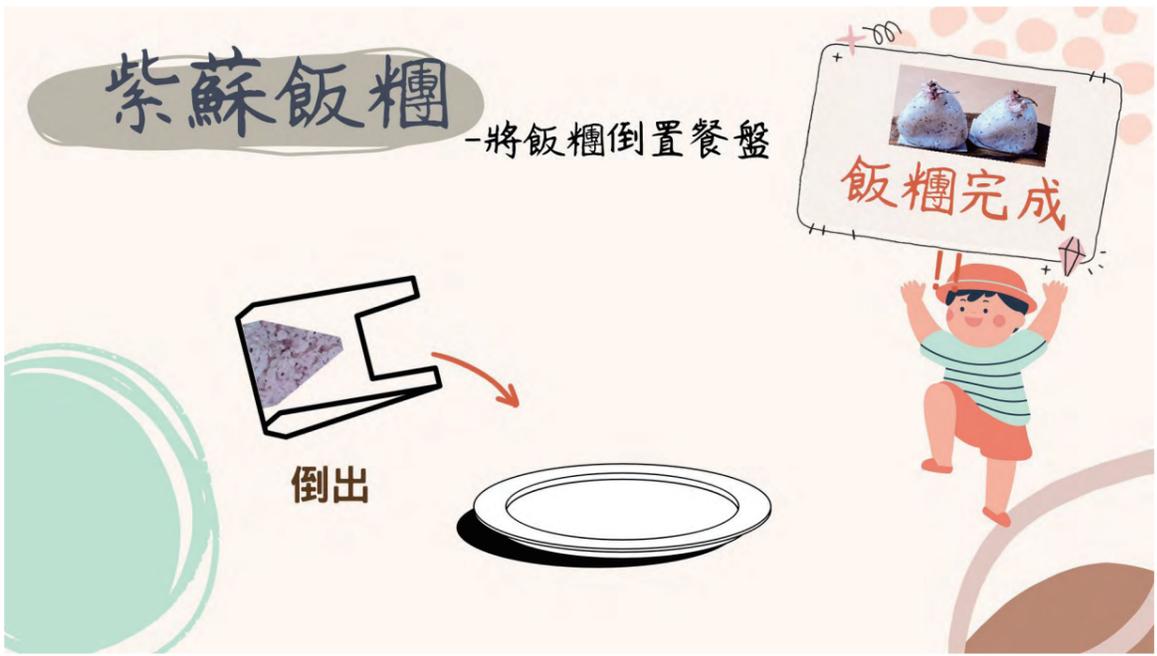
一份飯 兩份飯



紫蘇飯糰 - 分好的飯裝入袋角塑形



傾斜袋子，將飯糰移至袋角 將飯糰捏成圓形/三角形



麥蔥飯糰

-將飯分成兩份，取一份放入袋子中間

一份飯 → 兩份飯 → 步驟五

麥蔥飯糰

-飯糰塑型(三角形/圓形)

傾斜袋子，將飯糰移至袋角

將飯糰捏成圓形/三角形

麥蔥飯糰

-將麥蔥餡料包入飯糰中

- 1 放上盤子，輕壓白飯
- 2 麥蔥餡料放置中央
- 3 把麥蔥料包起來

麥蔥飯糰

-將飯糰倒置餐盤

倒出

飯糰完成

112-22 親子玩料理——捏呀捏飯糰-學習單

班級：_____ 姓名：_____ 座號：_____

Q1. 請舉出六種馬祖當地的特色食材，以及他們的產季。

食材 1：_____ 食材 4：_____

食材 2：_____ 食材 5：_____

食材 3：_____ 食材 6：_____

Q2. 如何珍惜食物？

Q3. 介紹課堂中，製作料理時最印象深刻的過程？

Q4. 課程中製作料理的心得？

