

## 農村食農教育方案表

農業部農村發展及水土保持署

填表單位	苗栗縣竹南鎮崎頂社區發展協會		
聯絡人	林政偉	E-mail	tiger.a478712@msa.hinet.net

方案名稱	惜瓜達人養成記		設計者	崎頂社區&林怡郡
對象	6-10歲親子家庭		適合人數	30人
特色主題	以華寶西瓜品種為主題，透過西瓜認識減少食物浪費的議題		活動時間	180分鐘 5-7月西瓜產季
			活動地點	西瓜田、活動中心
食農教育 六大方針	<input checked="" type="checkbox"/> 支持認同在地農業 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消永續農業 <input checked="" type="checkbox"/> 深化飲食連結農業 <input checked="" type="checkbox"/> 珍惜食物減少浪費 <input type="checkbox"/> 培養均衡飲食觀念 <input type="checkbox"/> 傳承與創新飲食文化		聯合國 永續發展目標 (SDGs)	SDG3、SDG12、SDG13
食農教育 三面六項 及學習內容	農業生產 與安全  農業 生產與 環境	農業生產 與安全  農業與 環境	<input checked="" type="checkbox"/> 在地農業生產與特色 <input checked="" type="checkbox"/> 農業生產方法 <input type="checkbox"/> 農業相關生涯 <input type="checkbox"/> 科技於農業生產的應用與影響 <input type="checkbox"/> 農業與全球經濟	
			<input checked="" type="checkbox"/> 農業生產與環境 <input checked="" type="checkbox"/> 農業與資源永續 <input type="checkbox"/> 社會責任與倫理 <input type="checkbox"/> 全球糧食議題	

	飲食 健康 與消費	飲食與 健康	<input checked="" type="checkbox"/> 認識食物 <input type="checkbox"/> 飲食的均衡與健康 <input type="checkbox"/> 生命發展階段與營養 <input type="checkbox"/> 飲食與疾病
		飲食 消費與 生活型態	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食消費行為 <input type="checkbox"/> 食品衛生與食品安全 <input type="checkbox"/> 加工食品的製作與選購 <input checked="" type="checkbox"/> 地產地消 <input checked="" type="checkbox"/> 綠色消費
	飲食 生活 與文化	飲食習慣	<input checked="" type="checkbox"/> 飲食的重要性 <input type="checkbox"/> 愉悅的進食 <input type="checkbox"/> 分享與感恩 <input type="checkbox"/> 進餐禮儀
		飲食文化	<input checked="" type="checkbox"/> 在地飲食特色 <input checked="" type="checkbox"/> 飲食與文化的傳承 <input type="checkbox"/> 全球與多元飲食文化
設計理念	苗栗縣竹南鎮崎頂社區，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。		
活動目標	1. 認識台灣食物浪費的現況，用西瓜全利用的方式帶入剩食議題 2. 透過簡易的操作知道西瓜不同的料理方式		
活動流程			
時間	主題	活動流程及內容	活動整備 列出各主題的人力、設備、活動材料、活動地點等。
10分鐘	認識在地產業文化 剩食是什麼？	崎頂社區長者千歲太鼓表演，社區長期推動關懷據點，並每周練習太鼓表演，是地方重要的活動之一。 【剩食議題開場】	麥克風、手拿板-西瓜保存

		<p>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。</p> <p>當場切一顆西瓜，分別秤果肉(食用)、果皮(廢棄)之重量級百分比</p> <p>*如何減少浪費(計畫-採買-保存-料理-再利用)</p>	
45分鐘	西瓜料理再利用 (涼拌西瓜皮、西瓜湯圓(果肉))	<p>*切西瓜，先將果肉放一邊</p> <p><b>【涼拌西瓜皮】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將綠色皮削掉留下西瓜翠衣(白色部分)</li> <li>2. 切成一口大小，先用鹽醃一下出水(約30分鐘)，再把水倒掉</li> <li>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)</li> </ol> <p>*減少浪費小行動-再利用</p> <p><b>【西瓜湯圓】</b></p> <p>應強調西瓜原食精神，帶領西瓜湯圓說明食材可以多元運用。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備西瓜汁跟糯米粉</li> <li>2. 西瓜汁加熱，到有小泡泡就可以關火</li> <li>3. 趁熱馬上把糯米粉倒入，用攪半匙拌勻</li> <li>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)</li> <li>5. 適量加入少少水，幫助揉勻成糰狀</li> </ol> <p>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)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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，搓成圓形。</li> </ol> <p>後續需要悶煮20分鐘</p> <p>*減少浪費小行動-料理</p> <p><b>【西瓜皮堆肥再利用】</b></p> <p>口頭介紹綠色的外皮接下來帶去田裡做綠肥</p> <p>*減少浪費小行動-再利用</p>	<p>醬汁(糖、鹽、辣椒、醋、麻油)、西瓜綿</p> <p>黃肉及紅肉西瓜汁、糯米粉、卡式爐、盤子、果汁機</p>

45分鐘	<p><b>【認識西瓜】</b> 品種、種植環境</p>	<p><b>【西瓜田沿途導覽】</b> 認識崎頂西瓜有貢瓜的美名由來及原因，因為紅土的土壤適合種植西瓜。</p> <p><b>【品種介紹】</b> 西瓜品種華寶、英倫/紅色、橢圓形、小玉/黃肉、圓形</p> <p><b>【介紹西瓜田的環境】</b> 介紹西瓜田及西瓜怎麼採收、分辨是否可以採收</p> <p><b>【西瓜品種辨別遊戲】</b> 田裡分別有3種西瓜(華寶、英倫、小玉)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>首先跟大家說現在要採一顆華寶品種的西瓜</li> <li>由大家分別去挑選可以採收的西瓜，站在西瓜旁</li> <li>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)</li> </ol> <p>(教小朋友認識品種、辨別西瓜成熟度)</p>	手拿板  麥克風、手套、斗笠、剪刀、袋子、推車(運送西瓜)
50分鐘	<p><b>【挑選西瓜】</b></p>	<p><b>【西瓜湯圓品嘗】</b> 品嘗西瓜(只切華寶品種)、西瓜汁粉圓、涼拌小菜</p> <p><b>【示範挑選西瓜訣竅】</b> 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</p> <p><b>【挑選西瓜】</b> 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)</p> <p><b>【西瓜競標】</b> 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</p>	2顆西瓜示範(好壞各1)、手拿板  西瓜王*1、爛西瓜*1、好西瓜*18、磅秤
10分鐘	<p>示範教大家西瓜保存術</p>	<p><b>整顆未切</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>整顆未切放在陰涼通風處約可存放2-3天</li> </ol>	

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(示範並品嘗小玉品種的西瓜)
1. 刀具、砧板保持衛生，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

1. 食農教育資訊整合平臺-西瓜農產地圖。

## 活動附件



**台灣常見的西瓜品種**

資料來源:行政院農業委員會食農教育資訊整合平臺



**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  
 ●吃起來脆脆的口感  
 ●主要在臺北一帶  
 英倫 黑美人  
 甜美人 台農6號  
 黃皮小西瓜  
 ●吃起來脆脆的口感  
 ●雲林西螺特產  
 蔡安娜

**黃肉**  
 ●口感爽脆  
 ●主要屏東、高雄、台南、雲林、彰化及台中  
 金獅 新南  
 小鳳 菲佳人  
 黃皮捲肉小西瓜  
 ●清脆風味  
 ●澎湖特產  
 海湖5號



**如何減少食物浪費?**



**台灣浪費食物 3大原因**

1 買太多  
 2 烹煮太多  
 3 放太久

**如何減少浪費?**

計畫  
 採買  
 保存  
 料理  
 再利用

採買前列好清單  
 買多量，賣過量  
 莊園種蔬果

量多，賣過量  
 莊園種蔬果

先進先出原則，  
 減少食物腐壞

切的少，吃的多  
 剩餘食物再利用

廚餘回收再利用  
 豬隻、飼料、堆肥



活動整備 彙整	人力需求	報到處*2人、各活動助教*2人、機動人員*3人(協助西瓜汁、切西瓜、煮湯圓等)
	活動地點	報到(活動中心)、品種介紹(西瓜田)
	設備與材料	麥克風、手拿板、西瓜綿、刀子、盤子、果汁機、各種品種西瓜、磅秤
	活動備案	兩天備案則將西瓜田活動移至活動中心，事前準備各品種西瓜。
	活動宣傳及 報名	FB，採用 google 表單報名。

活動檢討與優化（於活動執行後進行，提供團隊檢視成效及活動優化參考）
透過參加者的回饋及後續執行團隊的工作檢討會議，進行活動效果評估與優化。
例如：
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動宣傳應提前1個月宣傳，讓更多人可以提早安排行程。</li> <li>● 醃西瓜皮應注意示範與明確的指示，考量衛生問題，盡量不帶回家。</li> <li>● 下指令需表達清楚，同時用字須更具象化，讓小朋友知道自己該做什麼動作。</li> </ul> <p>教案流程需更精細，讓每個活動的工作人員能清楚了解自己的工作內容，減少活動中臨時缺少道具的狀況。</p>