

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 | 農業生產與環境 | 農業生產與安全 | <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 | |
| | | 農業與環境 | <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 | ■認識食物□飲食的均衡與健康 □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 |
| 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 | <p>西瓜料理再利用 (涼拌西瓜皮、西瓜湯圓(果肉))</p> | <p>*切西瓜，先將果肉放一邊</p> <p>【涼拌西瓜皮】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將綠色皮削掉留下西瓜翠衣(白色部分) 2. 切成一口大小，先用鹽醃一下出水(約30分鐘)，再把水倒掉 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) <p>*減少浪費小行動-再利用</p> <p>【西瓜湯圓】</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"> 1. 準備西瓜汁跟糯米粉 2. 西瓜汁加熱，到有小泡泡就可以關火 3. 趁熱馬上把糯米粉倒入，用攪半匙拌勻 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) 5. 適量加入少少水，幫助揉勻成糰狀 <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"> 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。 <p>後續需要悶煮20分鐘</p> <p>*減少浪費小行動-料理</p> <p>【西瓜皮堆肥再利用】</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>【認識西瓜】 品種、種植環境</p> | <p>【西瓜田沿途導覽】 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>【品種介紹】 西瓜品種華寶、英倫/紅色、橢圓形、小玉/黃肉、圓形</p> <p>【介紹西瓜田的環境】 介紹西瓜田及西瓜怎麼採收、分辨是否可以採收</p> <p>【西瓜品種辨別遊戲】 田裡分別有3種西瓜(華寶、英倫、小玉) 1. 首先跟大家說現在要採一顆華寶品種的西瓜 2. 由大家分別去挑選可以採收的西瓜，站在西瓜旁 3. 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) (教小朋友認識品種、辨別西瓜成熟度)</p> | <p>手拿板</p> <p>麥克風、手套、斗笠、剪刀、袋子、推車(運送西瓜)</p> |
| 50分鐘 | <p>【挑選西瓜】</p> | <p>【西瓜湯圓品嚐】 品嚐西瓜(只切華寶品種)、西瓜汁粉圓、涼拌小菜</p> <p>【示範挑選西瓜訣竅】 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>【挑選西瓜】 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>【西瓜競標】 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> | <p>2顆西瓜示範(好壞各1)、手拿板</p> <p>西瓜王*1、爛西瓜*1、好西瓜*18、磅秤</p> |
| 10分鐘 | <p>示範教大家西瓜保存術</p> | <p>整顆未切 1. 整顆未切放在陰涼通風處約可存放2-3天</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>2. 西瓜不要滾動</p> <p>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</p> <p>切片後(示範並品嚐小玉品種的西瓜)</p> <p>1. 刀具、沾板保持衛生，切西瓜前先用熱水清洗</p> <p>2. 表面蓋上保鮮膜</p> <p>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</p> <p>4. 切忌將刀叉或湯匙放入未吃完的水果，易孳生細菌</p> <p>*減少浪費小行動-保存</p> | |
|--|--|---|--|


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



台灣常見的西瓜品種

紅肉

大西瓜

- 有沙沙的口感
- 桃園戰會以北之外，東、西部皆有產

英倫 甜美人 台灣6號

小西瓜

- 吃起來脆脆的口感
- 主要在嘉義一帶

黃肉

小西瓜

- 口感爽脆
- 主要屏東、高雄、台南、雲林、彰化及台中

金蘭 新蘭 小鳳 甜佳人

黃皮小西瓜

- 吃起來脆脆的口感
- 雲林西螺特產

綠安瀾

資料來源:行政院農業委員會食農教育資訊整合平臺



如何減少食物浪費?



如何減少食物浪費?

台灣浪費食物 3 大原因

1. 買太多
2. 煮太多
3. 放太久

如何減少浪費?

計畫

採買

保存

料理

再利用

採買前列時清單 買富多，買適量 選購時注意 先進先出原則，減少食物腐壞 切好分，吃好多 剩餘食物再利用 廚餘回收再利用 發電、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 | 雨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"> ● 活動宣傳應提前1個月宣傳，讓更多人可以提早安排行程。 ● 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。 ● 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。 | |
| 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。 | |