

嘉義縣各國民中小學 106 學年度

推動食育食農教育擴大食安關注層面實施計畫

子計畫一：嘉義縣 106 學年度國中小設置園圃推動食農教學實施計畫

【運用校內空間設置園圃進行食農教育】成果報告

學校名稱	和睦國小
園圃作物	絲瓜、辣椒、木瓜
學生心得	<p>原以為種絲瓜很簡單，沒想到栽種的過程非常多，先是將竿子的底部塗上防鏽的油漆，接著要挖 45 公分深的洞，挖沒多久就挖到許多石頭，只好將深度降為 30 公分，最後還要將竿子搭起來，這真是一件大工程，雖然辛苦但覺得種絲瓜真是有趣。</p> <p>原本不喜歡吃絲瓜的我，在親手種了絲瓜之後，還有護士阿姨教我們親手削掉絲瓜皮，再把切好的絲瓜中間挖空，用湯匙填滿了切好的金針菇、紅蘿蔔絲，再放進鍋子裡蒸 15 分鐘，好吃的絲瓜盅就完成了，自己做菜讓我覺得非常有成就感，希望以後有機會可以多學幾道不一樣的絲瓜料理。</p>

成果照片



照片說明：挖洞搭建絲瓜棚架



照片說明：鬆土進行絲瓜苗定植



照片說明：分辨兩性瓜與母瓜的差異



照片說明：製作新鮮辣椒醬與紅油