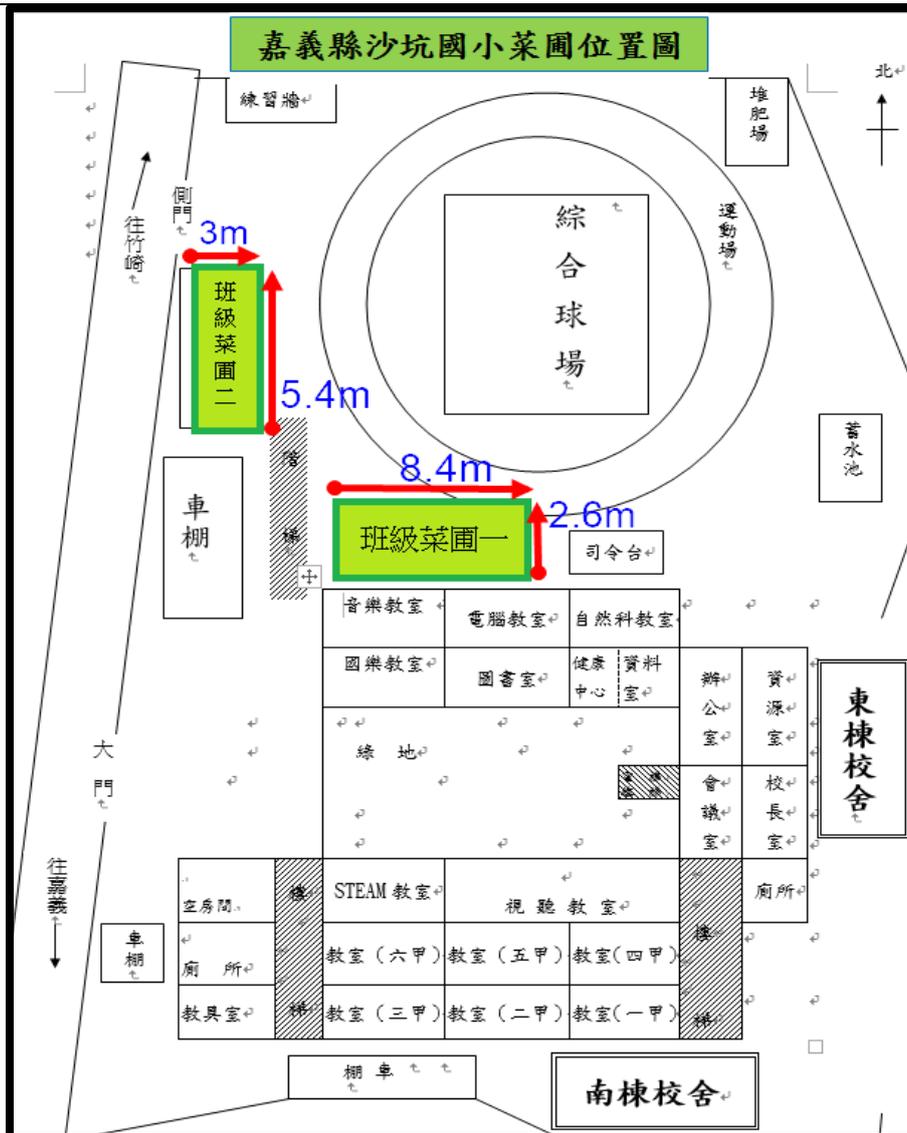


嘉義縣竹崎鄉沙坑國小 109 學年度食農教育成果 現況分析

1. 校園種植園圃(位置所在、作物名稱等)



班級菜園一



班級菜園二

作物名稱：

菠菜、萵苣(大陸妹)、青花椰菜、秋葵、高麗菜、三星蔥、甜蘿蔓、菊苣、辣椒、番茄、九層塔、紅藜、空心菜、蘿蔔、南瓜

3. 在地農業達人



說明：
2021/3/31 日，驅車參訪在地農業達人的果園，
教導主任向學生介紹沙坑農業達人，也是本校
前家長會長，李峻誠先生。



說明：
李峻誠先生帶領學生探訪其果園。



說明：

李峻誠先生為全校師生說明玉觀音高接梨的嫁接方式：以本土的橫木梨嫁接日本秋田以及新瀉等地進口的豐水梨、幸水梨及新興梨三種品種的梨穗，果品甜度逾十度以上，而且「玉觀音」高接梨皮薄多汁含多項豐富的營養素，果肉晶瑩剔透，若正常氣候玉觀音高接梨產期約在 5 月下旬至 7 月下旬，現正處於開花與結果之間。



說明：
李峻誠先生說明其如何利用寶特瓶吸引果蠅裝置，以不噴灑農藥的生態友善農法減少蟲害。



說明：
李峻誠先生介紹其果園所種植的果樹，圖中所指的果樹為生長快速易於栽種的南洋橄欖-莎梨

4. 食農教育活動

體驗「吃新鮮、吃在地、吃當季」減碳又健康的鄒族飲食



說明：

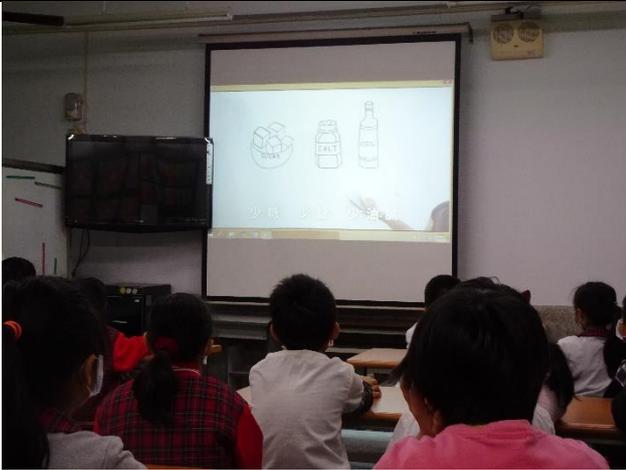
2021/4/1 日，本校舉辦校外教學參訪達娜伊谷，中午於當地用餐，體驗鄒族使用當地當季食材的豐盛午餐。

4. 食農教育活動

「我的餐盤六口訣」營養教育宣導

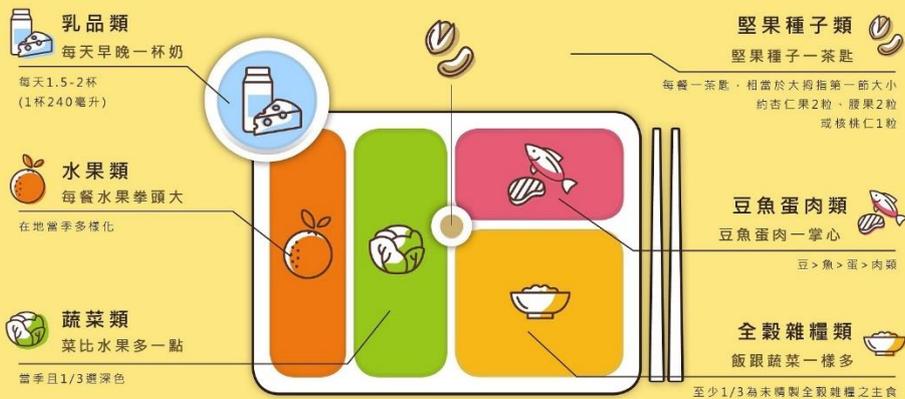


午餐執秘陳柏如老師進行營養教育宣導



介紹「我的餐盤六口訣」：
 每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、
 菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、
 豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份量進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

4. 食農教育活動

班級食農教育活動

一年甲班



開墾整地



種植蔬菜



種植蔬菜



澆水照顧



拔菜



辛苦的成果

4. 食農教育活動

班級食農教育活動

二年甲班



開墾整地



種植蔬菜



灑菜子



澆水



拔菜



辛苦的成果

4. 食農教育活動

班級食農教育活動

三年甲班



照片說明：菜園整地



照片說明：種菜了



照片說明：用心照顧



照片說明：青菜長大中



照片說明：菠菜長大了，大豐收！



照片說明：菠菜麵最好吃

4. 食農教育活動

班級食農教育活動

四年甲班

主題

食物里程及家鄉特產介紹

成果照片



照片說明：介紹食物里程及
竹崎特產柑橘酪梨介紹

4. 食農教育活動

班級食農教育活動

五年甲班



菠菜可以採收了



仔細地挑好洗好



配著沾醬麵煮很美味



把菜切一切好下鍋



下鍋炒了



可以享用了

4. 食農教育活動

班級食農教育活動

六年甲班



照片說明：整地挖土挖石頭



照片說明：種下我們的菜苗



照片說明：抓蟲蟲



照片說明：菜菜長大了



照片說明：我是大廚師



照片說明：自己種的菜最好吃

5. 食農教育課程 班級食農教育課程

一年甲班

| | |
|------|---|
| 課程主題 | 快樂小農夫 |
| 課程日期 | 109 年 11 月至 110 年 1 月 |
| 課程大綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1.整地：教師先在教室裡，教導學生如何整地。之後，學生實際拿著小鏟子進行鬆土，並撿拾土壤中的石塊。 2.菜苗種植：班級完成整地後，學生種植菜苗，種植的菜苗有菊苣、青蔥、花椰菜、高麗菜。 3.照顧澆水：學生每天早上固定於第一節下課時間進行澆水。教師教導學生判斷土壤的潮濕程度，若是土壤太乾，水就要澆多一點；若是土壤太濕，則當天暫停澆水一次。 4.抓蟲除卵：十字花科植物容易有蝴蝶下蛋產卵，在澆水之前，請學生先檢查花椰菜和高麗菜菜葉上面有無蟲卵。若有，請學生幫忙去除蟲卵，和已經孵化的毛毛蟲。 5.作物採收：指導學生收成菊苣和青蔥；因花椰菜和高麗菜蟲害嚴重，進行拔除工作，無法收成。 6.感恩食物：經過 2 個月的蔬菜種植過程，學生更能體會餐桌上的食物得來不易，對食物更加珍惜與感恩。 |
| 種植作物 | 菊苣、青蔥、花椰菜、高麗菜 |
| 學生心得 | 因為地球暖化的關係，雖然現在已經是冬天了，但氣候仍然很炎熱，我們種的花椰菜和高麗菜上面，每天都有好多毛毛蟲，抓都抓不完。花椰菜和高麗菜都被毛毛蟲吃光光了，幸好毛毛蟲不吃菊苣和青蔥，我們還是有蔬菜可以收成，好開心喔！ |

成果照片



照片說明：整地



照片說明：菜苗種植

5. 食農教育課程 班級食農教育課程

二年甲班

| | |
|------|---|
| 課程主題 | 神奇的種子 |
| 課程日期 | 110年3月至110年4月 |
| 課程大綱 | 1.介紹種子種類及用處。 2.整地：教師教導學生如何整地，學生實際拿著小鏟子進行鬆土，撿拾石塊。 3.學生種植空心菜、綠豆種子。 4.介紹嘉義縣在地物產。 5.教師教導學生完成學習單。 |
| 種植作物 | 種子---空心菜、綠豆 |
| 學生心得 | 邱：我希望它能長得好，上學期種的青菜在學校採下後帶回家和媽媽一起高興做料理，吃起來有一點苦苦的。 李：我覺得種子很漂亮，常常想它有沒有長得好？希望它長得高，長得漂亮，上學期種的青菜在學校採下後帶回家媽媽煮蔥蛋給全家吃，很好吃喔！ |

成果照片



照片說明：整地、澆水



照片說明：空心菜、綠豆種植



照片說明：張貼在地物產資料



照片說明：介紹嘉義縣在地物產



照片說明：學生操作在地物產對對碰



照片說明：學生完成學習單張貼分享

5. 食農教育課程 班級食農教育課程

三年甲班

| | |
|------|---|
| 課程主題 | 種菜真有趣 |
| 課程日期 | 109 年 10 月至 110 年 1 月 |
| 課程大綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1.老師介紹種菜的方法。 2.整地：教師指導學生整地、鬆土、撿石塊。 3.學生種植各種蔬菜 4.採收菠菜和青蔥。 5.洗菜、切菜、煮麵。享用菠菜麵 |
| 種植作物 | 菜苗---菠菜、蔥、花椰菜、菊苣、芹菜 |
| 學生心得 | <ol style="list-style-type: none"> 1、種菜很辛苦，要澆水、拔草和抓蟲。 2、不只澆水，種菜前還要先整理菜園、挖石頭和鬆土。 3、有的菜長得很快有的很慢，有的有蟲咬有的不會。 4、花椰菜雖然很辛苦地抓蟲，但還是被蟲吃到沒有收成。 5、收成的菠菜和泡麵一起煮變好吃了。 |

成果照片



照片說明：認識種菜的方法



照片說明：整理菜園



照片說明：準備澆水



照片說明：種菜了



照片說明：澆水



照片說明：蟲都抓不完



照片說明：收成了



照片說明：挑菜



照片說明：洗菜



照片說明：切菜



照片說明：煮菠菜麵



照片說明：享用菠菜麵

5. 食農教育課程

班級食農教育課程

四年甲班

| | |
|------|---|
| 課程主題 | 由蔥到蔥油餅 |
| 課程日期 | 109.10.1 至 110.1.18 |
| 課程大綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1.介紹農民如何整地（含傳統農具簡介） 2.由老師帶領學生翻土、種植、鋤草…等教學活動。 3.栽種方法及步驟. 4.在栽種過程中，細心照料菜苗，培養孩子尊重生命與分工互助的情操。 5.介紹體驗施肥。 6.定期進行土地管理體驗 7.童詩欣賞:學習背唸憫農詩 8.媒體教學:認識蔥.及蔥食物的製作 9.孩子在歡喜收成的歷程中，體會農夫的辛勞，培養學童愛惜勤儉的美德。 |
| 烹飪食物 | 蔥油餅 |
| 學生心得 | <p>劉：教學農園的蔥很細小，我們挑了很久才好。</p> <p>張：蔥要切得很碎，做起來的蔥油餅才好吃。</p> <p>李：這是我第一次做蔥油餅，我要多煎一個帶回去給媽媽吃。</p> <p>羅：原來做蔥油餅這麼複雜，也很辛苦，我要好好珍惜食物。</p> |

成果照片



照片說明：整地



照片說明：翻土、種植、鋤草



照片說明：細心照料菜苗



照片說明：切蔥



照片說明：製作蔥油餅



照片說明：煎蔥油餅

5. 食農教育課程

班級食農教育課程

五年甲班

| | |
|------|--|
| 課程主題 | 從生產地到餐桌的碳里程 |
| 課程日期 | 108.11.27 |
| 課程大綱 | <p>一、能瞭解健康烹調的方法</p> <p>二、能透過資料研究菠菜的栽種方法</p> <p>三、能實際在農田種菠菜</p> <p>四、能瞭解食物的碳里程</p> <p>四、能用菠菜烹調出一道菜</p> |
| 烹飪食物 | 菠菜燉飯 |
| 學生心得 | <p>辛苦種了二個月的菠菜終於收成了，經過討論，我們在老師提供的雜誌上看到「菠菜燉飯」的做法，覺得很簡單，又可以用學校午餐的剩飯做，真是一舉數得。</p> <p>製作燉飯時，要先將材料下鍋炒香，再倒入剩飯，最後加入菠菜泥，大家吃得好開心。</p> <p>菠菜是在校內種的，從產地到餐桌，都不用消耗碳，可說是最環保的。</p> |

成果照片



收成菠菜



收成的喜悅



用清水仔細的清洗



認識食材



切好菠菜



下鍋炒



菠菜燉飯完成



擺好盤，賣相更好

5. 食農教育課程 班級食農教育課程

六年甲班

課程主題

共讀〈美學與健康〉

課程內容



成果照片

椪柑果乾

嘉義縣梅山鄉生產的椪柑品質佳，新鮮採收下後，以低溫烘烤，保留椪柑的香甜味，當零食吃，健康無負擔！加點變化，可以入沙拉，也可以沾優格或果醬一起吃！

營養成分算看看：
小偉今天邊看電視時吃掉了一包果乾，請問小偉吃進了多少營養呢？

| 營養成分 | | 每一份量40公克 本包裝含2份 | |
|-------|----|-----------------|-------|
| 項目 | 單位 | 每份 | 每包 |
| 熱量 | 大卡 | 148 | 296 |
| 蛋白質 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 脂肪 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 碳水化合物 | 公克 | 36.2 | 72.4 |
| 纖維 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 鈣 | 公克 | 75.8 | 151.6 |
| 鐵 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 磷 | 公克 | 30.2 | 60.4 |

請小朋友設計一產品，紀錄於下方：

姓名：小偉
地址：嘉義縣梅山鄉

產品規格與內容：

| | |
|------|--------------------------|
| 品名 | 椪柑果乾 |
| 成分 | 椪柑、糖 |
| 內容量 | 30公克 |
| 保存期限 | 一年 |
| 有效日期 | 標示於外包裝 |
| 保存方式 | 請放置於乾燥、乾燥處，避免高溫潮濕，開封後請冷藏 |
| 原產地 | 嘉義 |

椪柑果乾

嘉義縣梅山鄉生產的椪柑品質佳，新鮮採收下後，以低溫烘烤，保留椪柑的香甜味，當零食吃，健康無負擔！加點變化，可以入沙拉，也可以沾優格或果醬一起吃！

營養成分算看看：
小偉今天邊看電視時吃掉了一包果乾，請問小偉吃進了多少營養呢？

| 營養成分 | | 每一份量40公克 本包裝含2份 | |
|-------|----|-----------------|-------|
| 項目 | 單位 | 每份 | 每包 |
| 熱量 | 大卡 | 148 | 296 |
| 蛋白質 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 脂肪 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 碳水化合物 | 公克 | 36.2 | 72.4 |
| 纖維 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 鈣 | 公克 | 75.8 | 151.6 |
| 鐵 | 公克 | 0.2 | 0.4 |
| 磷 | 公克 | 30.2 | 60.4 |

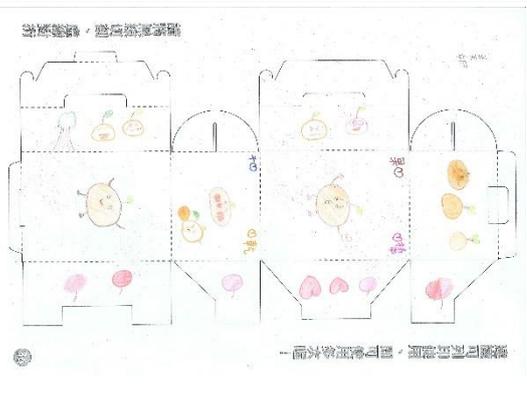
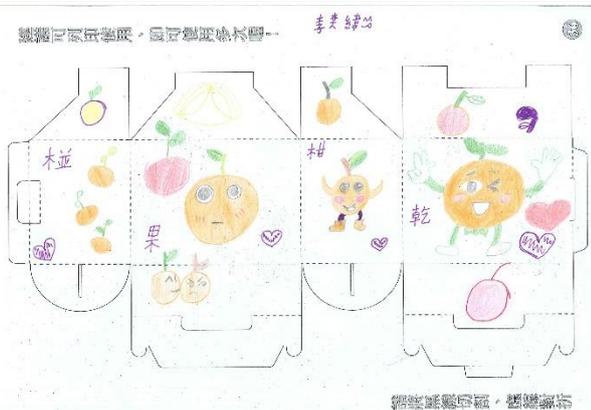
請小朋友設計一產品，紀錄於下方：

姓名：小偉
地址：嘉義縣梅山鄉

產品規格與內容：

| | |
|------|--------------------------|
| 品名 | 椪柑果乾 |
| 成分 | 椪柑、糖 |
| 內容量 | 30公克 |
| 保存期限 | 一年 |
| 有效日期 | 標示於外包裝 |
| 保存方式 | 請放置於乾燥、乾燥處，避免高溫潮濕，開封後請冷藏 |
| 原產地 | 嘉義 |

柑橘大變身



產品包裝動手做