

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉		
編寫者	謝佳穎、張麗卿	
設計者	【綠生活】幼兒園環境教育繪本及教案教學－朱曉萱	
建議教學時間	1 節課，40 分，共 2 節課	
六大核心素養	覺知辨識、表達溝通、關懷合作	
學習重點	核心素養	生活-E-A3 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。 綜-E-A2 探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。
	學習表現	3-I-1-2 對生活周遭的環境和事物展現好奇心，喜歡提出看法和問題。 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。 2b-III-1 參與各項活動，適切表現自己在團體中的角色，協同合作達成共同目標。
	學習內容	Aa-II-1 自己能做的事。 Bb-III-2 團隊運作的問題與解決。 C-I-4 事理的應用與實踐。 D-I-4 共同工作並相互協助。
	SDG	SDG12、SDG2、SDG17
淨零綠生活行動指引	1.1 食在地食當令與低碳烹調 1.2 食材零浪費 1.3 自備環保餐具	
評量原則	身體 1. 低年級學生能正確使用廚具嗎？ 2. 低年級學生能與烹煮設備保持安全距離、留意自身與他人的安全嗎？ 認知 1. 低年級學生是否能運用測量工具測量不同的物品？ 2. 低年級學生是否能辨識測量工具上的數字？ 語文 1. 低年級學生能分享個人的生活經驗嗎？ 2. 低年級學生能根據故事內容回應教師的提問嗎？ 3. 低年級學生能表達個人感受、疑問與看法嗎？	

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉			
學習活動	教學時間	教學資源	學習評量
活動一、健忘老奶奶的派對	40		
【引起動機】 展示南瓜，並請孩童觸摸後表達觸感，以及詢問孩童吃南瓜的經驗 問：南瓜的肉是什麼顏色的？有吃過南瓜嗎？怎麼吃南瓜呢？吃過他的皮和籽嗎？ 南瓜的肉是橘色的，南瓜可以做成許多不同的料理。 問：南瓜的籽跟皮可以吃嗎？看健忘的老奶奶的故事，老奶奶利用南瓜和森林裡面的動物們，怎麼使用南瓜變出一桌好料！	10	南瓜	回答曾經吃過的南瓜料理
【發展活動】 讀《健忘老奶奶的派對》繪本 p.7 問：兔子帶了「長腳」的蔬菜，有看過「長腳」的蔬菜嗎？蔬菜「長腳」之後還可以吃嗎？ 答：作物在生長的時候，如果遇到小障礙，比如說根往下長遇到小石頭，就會分開來，變成「長腳」的蘿蔔；有些果實在皮很薄的時候有蟲子爬過他的身體，所以皮看起來有「疤痕」，但是長腳跟有疤痕的蔬菜水果都是可以吃的喔。 p.13 問：兔子和棕熊有削皮嗎？ 答：沒有，南瓜皮蒸熟之後軟軟的，可以吃。 p.16 說明：鱷魚說請太陽來幫忙，是把鍋子放到「太陽能爐」裡面，用太陽的熱，讓食物慢慢地煮熟，就不用使用瓦斯來加熱囉！	15	「健忘的老奶奶」繪本	專注聽完「健忘的老奶奶」的繪本

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉			
p.20 問：猜猜看老奶奶在做什麼料理？是用南瓜的什麼部分做的呢？ 答：南瓜籽瓦片			
【綜合活動及結語】 問：老奶奶用了南瓜當成主要的食材，加上哪些動物帶來了什麼食材？做成了哪些料理呢？ 答： 棕熊-蜂蜜-南瓜派 兔子-醃蔬菜-烤蔬菜/白蘿蔔苗-沙拉 鱷魚-魚-南瓜鮮魚 狗-雞蛋-煎蛋 青瓜-野菜-沙拉 老奶奶自己又使用醃蔬菜做成南瓜濃湯，還有用南瓜籽做成南瓜籽瓦片餅乾，總共完成了七道料理。 問：你們覺得老奶奶下次會不會又忘記要辦派對了呢？老奶奶家會不會又只剩一種食物呢？會是什麼食物呢？為什麼呢？ 答：因為老奶奶很健忘，所以有可能又用忘記要辦派對。家裡面可能是很多的地瓜、很多的馬鈴薯、很多的米、很多的花椰菜，因為太多了，所以一個人吃不完，大家一起幫忙吃；也有可能是有朋友送很多的食材給老奶奶，放著放著就忘記煮了。 健忘的老奶奶家裡只有南瓜，可是加上大家的食材之後，變出了一整桌的食物，老奶奶連南瓜的皮和種子都一起用了，很少廚餘，而且南瓜皮跟種	15		說說看，曾經吃過的帶皮南瓜料理，或是本來要丟掉，但是可以吃的東西，例如南瓜籽、胡蘿蔔、白蘿蔔葉等

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉			
子都是很有營養的食物。 問：如果是別的食材，能不能也變出這麼多的料理呢？ 答： 【地瓜】就算長芽了也整顆都可以吃，皮和肉都可以，料理地瓜的時候如果連皮也一起吃就不會有廚餘，地瓜也可以做派、濃湯、烤地瓜、烤地瓜片、地瓜薯條等等的，有皮的地瓜比沒有皮的地瓜還要更有營養。 *補充說明：馬鈴薯長芽就不能吃囉！ 【米】除了可以做成米飯之外，也可以煮成米漿、米布丁、捏成丸子或是做成燉飯，加上森林裡的朋友們帶來的食材，米飯可以做成各式各樣的料理。 【花椰菜】上面的花可以做炒的也可以做烤的花椰菜料理，除了花之外，下面的梗也可以拿來做成涼拌的小菜。			
活動二、南瓜全食物料理	40		
【引起動機】 （教師可選擇繪本附南瓜沙拉的食譜操作） 今天午餐的一道菜，由大家一起製作全食物料理「南瓜沙拉」， <u>食譜及材料</u> 材料 十人份可食重量（g） ● 南瓜（含籽） 600（一顆） ● 雞蛋 100 ● 奶油乳酪 50 ● 美乃滋 50 ● 鹽 3 作法 1. 南瓜整顆切塊、南瓜籽與	10	蒸熟的南瓜 洋蔥 安全刀具 砧板 瓦斯爐（瓦斯罐） 深炒鍋 炒鏟 鹽巴沙 拉油水 量匙 量杯 果汁機	

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉			
南瓜肉分開，將南瓜肉蒸熟。 2. 南瓜肉蒸熟後去皮，將南瓜肉攪拌成泥狀。 3. 將雞蛋蒸熟，去殼後攪成碎丁備用。 4. 將雞蛋混入南瓜泥中，加入奶油乳酪及美乃滋和鹽攪拌均勻即可。搭配鹹餅乾一起享用。 <u>分組：</u> 1. 雞蛋組：處理雞蛋（蒸熟、去殼攪成碎丁）、備調味料 2. 南瓜組：切南瓜、蒸熟南 分組方式： 教師準備南瓜籽和大小差不多的種子（例如瓜子或苦瓜子等），用抽籤的方式分組，抽到南瓜籽的分到南瓜組、抽到苦瓜籽的分到雞蛋組。 抽籤時，教師向小孩介紹南瓜籽的外觀，並且示範南瓜籽外殼剝開後，裡面的果仁是可食用的。		餐具 南瓜籽 苦瓜籽（或瓜子）	
【發展活動】 分組活動 1. 雞蛋組：使用磅秤準備鹽巴和奶油乳酪跟美乃滋，雞蛋蒸熟攪成碎塊狀備用。 2. 南瓜組：將蒸熟的南瓜切塊，把南瓜種子剝開，保留南瓜籽，蒸熟南瓜去皮攪成泥狀。 組合南瓜和雞蛋 1. 將攪成泥狀的南瓜和雞蛋碎丁，放進料理盆，混勻。 2. 混勻的南瓜沙拉加入鹽、奶油乳酪和美乃滋拌勻。	20		完成備料： 1. 使用度量衡測量 2. 安全使用刀具組 3. 安全使用加熱器材 4. 剝南瓜籽

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉			
3. 南瓜籽撒在碗上即可。			
【綜合活動及結語】 問：南瓜沙拉用了什麼材料？ 問：有產生廚餘嗎？是什麼呢？ （南瓜籽的殼） 今天產生的廚餘是因為太硬了沒辦法吃，但是，因為他們還是有營養的，所以可以拿來做成料理喔！比如說南瓜籽的殼，打碎了之後，可以加少少的在餅乾裡面，增加口感。 問：南瓜沙拉的製作為班上的同學們分工完成的，請問孩童製作時分配到的工作是什麼？製作時是否遇到困難？是怎麼解決的呢？ 分享南瓜沙拉吃起來的味道，是甜甜的還是鹹鹹的呢？	10	學習單	1. 願意嘗試南瓜沙拉和南瓜籽 2. 回答出試吃南瓜沙拉的味道 3. 回答出製作南瓜沙拉使用的材料和步驟
參考資料	南瓜籽的構造： https://www.facebook.com/photo.php?fbid=387722163357319&set=a.129101495886055&type=3&paipv=0&eav=AfZ2YvhWvKCHGKWQS3GJT2JfmdtDROPLwWg0_5AN7f7QYzpryAVAF3ZLTww8ztUIMMIGc&_rd=1 為明日主廚打造的惜食料理指南： https://www.gogreenchef.org.tw/upload/news/20220408/0e99e4ccd76a4a84a720324e9feb082c/0e99e4ccd76a4a84a720324e9feb082c.pdf 太陽能爐說明使用： 利用反光和溫室的原理，把深色的鍋子放在充滿反光片的箱子中，蓋上玻璃的蓋子，讓太陽的熱續在放鍋子的箱子裡，慢慢的把鍋子裡的食物煮熟 1. 原理影片：https://youtu.be/fCzwf_Cmx0o?si=GGynkbirfeseN2-S 2. 簡易太陽能爐作法： https://www.facebook.com/permaculture.edu/posts/5310591755674665/ 3. 幼兒能源教育架構（高雄市仁武附幼）： https://cirn.moe.edu.tw/Upload/BENCHMARK/1902/A-11-%E6%96%B9%E6%A1%88%E5%85%A8%E6%96%87.pdf		

教案名稱〈挑戰料理零廚餘〉

格外品說明：

採買格外品概念與零廢棄低碳飲食連結說明，涵蓋減少浪費，推廣其仍具食用性。(從長腳蔬菜作外型延伸)

長腳的蔬菜或醜蔬果（不符合市場青睞的收成作物）在田間被機械收成起來之後，通常會直接丟在田裡面，是一般消費者不會注意到的食物浪費。但不論美醜的蔬菜都是農夫花費心力、使用肥料、水等資源耕種出來的食物，在農村有許多的農家會在收成後把醜蔬果撿回家，珍惜資源也減少食物浪費。法國的大型超市 Intermarché 曾大規模推廣醜陋蔬果，日本的農夫也擬人化「長腳的白蘿蔔」，讓醜蔬果被大眾接受，減少在田間被丟棄所產生的浪費。

參考：

1. 法國超商醜蔬果推廣影片：

https://youtu.be/p2nSECWq_PE?si=_UbfvJ_I_vwzNWO

2. 日本白蘿蔔報導：[https://tw.news.yahoo.com/%E5%AE%83-](https://tw.news.yahoo.com/%E5%AE%83-%E5%A4%AA%E9%86%9C%E8%B3%A3%E4%B8%8D%E6%8E%89-%E8%B6%85%E8%90%8C%E5%8C%85%E8%A3%9D%E7%A7%92%E6%AE%BA%E8%B3%A3%E5%85%89-085517976.html)

[%E5%A4%AA%E9%86%9C%E8%B3%A3%E4%B8%8D%E6%8E%89-%E8%B6%85%E8%90%8C%E5%8C%85%E8%A3%9D%E7%A7%92%E6%AE%BA%E8%B3%A3%E5%85%89-085517976.html](https://tw.news.yahoo.com/%E5%AE%83-%E5%A4%AA%E9%86%9C%E8%B3%A3%E4%B8%8D%E6%8E%89-%E8%B6%85%E8%90%8C%E5%8C%85%E8%A3%9D%E7%A7%92%E6%AE%BA%E8%B3%A3%E5%85%89-085517976.html)

來做南瓜沙拉

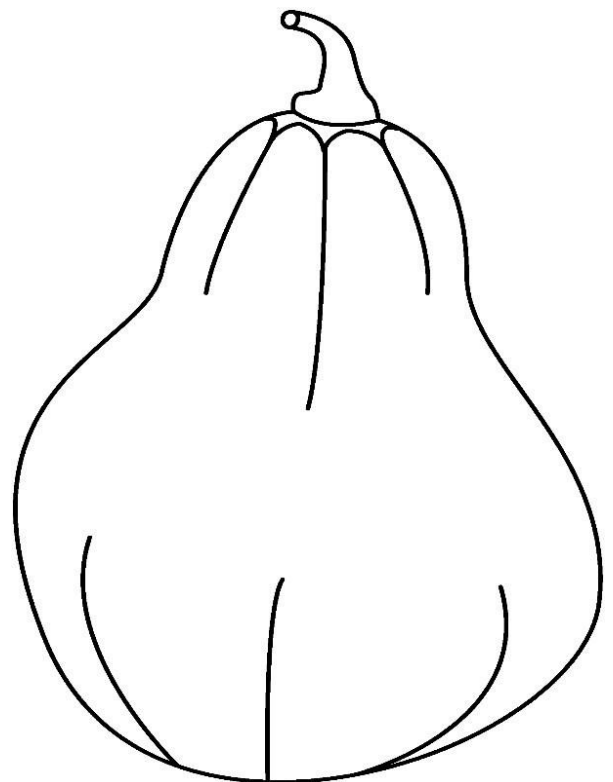
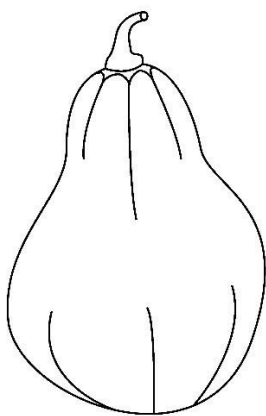
材料	量測
南瓜（含籽）	
雞蛋	
奶油乳酪	
鹽	
美乃滋	

來一盤南瓜沙拉

◆ 南瓜沙拉看起來是什麼顏色？

◆ 南瓜沙拉吃起來是什麼味道？

彩繪南瓜



南瓜沙拉食譜：

10 人份

材料	十人份可食重量 (g)
南瓜（含籽）	600（一顆）
雞蛋	100（兩顆）
奶油乳酪	50
鹽	3
美乃滋	50

1. 南瓜整顆切塊、南瓜籽與南瓜肉分開，將南瓜肉蒸熟。
2. 南瓜肉蒸熟後去皮，將南瓜肉攪拌成泥狀。
3. 將雞蛋蒸熟，去殼後攪成碎丁備用。
4. 將雞蛋混入南瓜泥中，加入奶油乳酪及美乃滋和鹽攪拌均勻即可。