

# 太陽班(中)

編輯紀錄：曾玉印老師、許秀鳳老師

主題活動：美食天地

活動內容：蔬果世界

繪本共讀《愛吃青菜的鱷魚》與《愛吃水果的牛》繪本為引起動機，進入本次的學習主題『蔬果世界』。

運用『胖國王』與『均衡王國金國王』故事影片來讓幼生們知道吃得健康。結合董氏基金會-關心兒童飲食單位所贈送的宣導品來引導幼生盡力均衡飲食與吃的健康結合蔬果造型與圖卡請幼生們進行配對，增進對蔬果名稱的認識。

結合董氏基金會所附贈的圖卡與衛教資料讓孩子們連結圖卡上台依蔬菜與水果進行分類進而了解多吃蔬果對我們身體的重要性。

幼生們帶了自己最喜愛吃的蔬果且上台分享所帶來的蔬果名稱，有睿宸帶的「6顆綠葡萄」；敏筑帶來的「2顆有機酪梨」；承希帶來的「1根香蕉」；唯予、博丞、依瑾也各帶來了「1顆紅蘋果」；曄勛帶來的「1根小黃瓜，5條敏豆與一盒玉米筍」；兩果帶來「1顆馬鈴薯與1條小黃瓜」；秉鎰帶了「2條紅蘿蔔」；昱希帶來了「1盒藍莓」；琬娟來了1條小黃瓜；星睿帶了「1朵小花椰菜、2顆甜椒、1條小黃瓜、3根糯米椒、1包秋葵、1包蔬果乾、1包薏仁與1包綠豆。」

結合金國王的故事、各種蔬果的圖片與圖卡以及孩子們所帶來的蔬果，透過視覺、觸覺與嗅覺對於我們生活中蔬果有更深刻的認知與學習；藉由主題活動的進行不但知道生活中多吃蔬果對身體的好處也逐漸建立均衡的飲食習慣，幼生們所帶來的蔬果也會在下次活動裡進行蔬果沙拉的手作與品嚐。



### 主題活動：美食天地

#### 活動內容：



延續「蔬果世界」主題將幼生們所帶來各種蔬果進行

分組親自來觸摸蔬果的感覺，聞一聞蔬果的味道與看一看蔬果的形狀。

雨果：「馬鈴薯摸起來硬硬的，聞起來沒有味道。」秉鎰、澤鋌：「我摸了紅蘿蔔覺得冰冰的。」承希：「蘋果摸起來硬硬的，香蕉摸起來軟軟的。」綾柔：「小黃瓜摸起來粗粗的，我喜歡摸葡萄因為軟軟的。」星睿：「我最喜歡摸葡萄因為圓圓軟軟的。」博丞：「蘋果聞起來香香的，我有吃了一口很好吃。」宇傑：「我喜歡摸蘋果因為聞起來很香也是我最愛吃的水果。」依瑾：「我喜歡摸紅蘿蔔，因為它很好吃。」裕心：「我喜歡摸玉米筍，因為它很好吃。」唯予：「我喜歡摸蘋果，因為我覺得它硬硬的又好吃。」羽情：

結合金國王故事內容來引導幼生認識「六大類食物」，連結「健康詩」兒歌的教唱認識了『五穀根莖全穀類』、『蔬菜類』、『水果類』、『蛋豆魚肉類』、『奶類』與『油和鹽醣類』，運用生活中所我們會吃到的食物圖卡，將其分類且知道這些食物所蘊含的營養素對我們身體所提供的營養與對我們成長發育的重要。

課程延伸學習 - 結合主題請幼生們完成『蔬菜多多有元氣』與『均衡王國金國王』親子學習單來增進幼生們對於本活動的學習有更進一步的認識與學習，經由幼生們所交回的親子學習單回饋分享中，可以知道平常在家的餐點飲食裡也會經常吃各種不同的蔬果。

依瑾：「我最喜歡吃紅蘿蔔，可以對我們的眼睛很好。」暉勛：「我最喜歡吃小黃瓜，因為脆脆的很好吃。妍安：「我喜歡吃青菜這樣肚子才不會痛。」透國主題學習知道均衡飲食的重要。



主題活動：美食天地

活動內容：集食行善幸福一日捐

結合本學期「美食天地」的統整活動我們規劃且邀請了『食物銀行』

「安得烈慈善協會」到園宣導『集食行善 - 幸福一日捐』的行前活動宣導。

安得烈慈善協會安排了蓉蓉老師來鴻鴻老師為孩子們解說『集食行善 - 幸福一日捐』的意義與捐贈物資，透過影片的宣導孩子們知道『食物』的最大願望是『能被吃掉』如何減少食物的浪費，將我們的食物做最好的運用也是我們生活中愛護地球最重要的一環。

鴻鴻老師《大怪山》繪本影片共讀，結合故事情節來讓孩子們知道『分享』的意義與重要，藉由蘋果樹的轉變讓孩子們知道且學習如何將我們生活中的物資來做『分享』減少浪費，學習愛與付出。

班上幼兒也陸續將所要捐贈的沖泡袋與直條麵帶來學校，配合10月25日的『集時行善 - 幸福一日捐』。有綾柔、健陞依瑾、芮安與暉勳的直條麵；琬娟、妍安帶來的沖泡袋，以及承希帶來很多袋的沖泡袋與直條麵，可以感受孩子們對於活動的參與的認同與配合，知道日行一善的重要且學習愛與付出。



主題活動：美食天地

活動內容：蛋蛋家族系列之一：清爽可口的沙拉涼拌餐點

延伸蔬果世界活動 1. 一一介紹蔬菜水果的名稱，觀察顏色、形狀和味道，並將孩子帶來的蔬菜水果進行分類—生食和熟食 2. 教導如何分辨食物新鮮與不新鮮的方法(賞味期限、外觀、味道、顏色…) 3. 認識可生食(生吃小黃瓜片)或熟食食物並泡洗乾淨 4. 如何將這些蔬果變成可口的食物—清洗方式、刀切丁、蒸熟、放、其他如白煮蛋、沙拉…(剛好點心是饅頭—夾沙拉真好吃) 5. 教唱—香蕉吉魯巴+大廚師 6. 蛋殼貼~利用蛋殼做貼畫完成蛋的術品。

\*完成的餐點讓孩子品嚐、觀察、說出味道…



活動省思：

利用上週帶來的蔬果做延伸活動，讓孩子珍惜食物，變成美味的食物後也讓孩子養成不挑食的好習慣，在孩子觀察製作過程中認識各種食材，把小黃瓜洗淨切片，吃吃看試著說出味道，再把需熟食的食菜經過清洗切丁蒸熟放涼後，加上白煮蛋沙拉醬，幼配上下午的點心—饅頭，做成饅頭夾沙拉餐點，有人愛有人不愛，吃得津津有味，最後和孩子分享做蔬果沙拉時須做哪些準備工作，使用哪些餐具鍋具..等以及製作的先後順序，讓孩子回顧與省思，回家與家人分享。