＊太陽班( 中 )＊

編輯紀錄：汪品潔老師、許秀鳳老師





主題名稱：好吃的食物

活動名稱：豆豆王國

活動內容：

 師生共讀《媽媽買綠豆》繪本為引起動機，藉由故事裡的阿寶選買綠豆、煮綠豆湯、吃綠豆冰以及最後將所剩下的一棵綠豆撿起來種豆子來進入本次的豆豆王國主題活動。幼生上台分享自己所帶來的豆子與豆類食物，藉由幼生們介紹來增進對豆類食物的認知以及認識在生活裡常吃的各種豆類食物。

睿淇：「未烹煮的紅豆、綠豆、黃豆、黑豆、花豆、好吃的蜜豆以及低溫烘培可食的黑豆、黃豆與香香豆。」 威格：「花生、紅豆、黑豆、花豆、黃豆與綠豆。」

張曜：「豌豆果子與豆干片。」品岑：「滷豆干與毛豆莢。」 暄恩：「豆花。」

言孺：「滷肉豆干。」 子詣、芯瑋：「毛豆莢。」 丞硯：「花生醬。」

慈慧：「紅豆餅與綠豆。」 赫婕：「翠果子與豆花。」 丞洋：「未烹煮的花豆。」

敬庭、暄霓：「未烹煮的黑豆。」 馨潁：「未烹煮的黃豆與紅豆。」

宥曦：「未烹煮的鷹嘴豆與米豆。」 明洋、宥華、仟佑 ：「未烹煮的紅豆。」

宥勛、恩晴、溫鑫：「未烹煮的綠豆。」 媛瑄：「綠豆粉絲與生綠豆。」

 播放影片認識豆子可以做的食物，了解豆類的分類與所含有的營養素有『豆蛋魚肉類』的植物性蛋白質、『蔬菜類』的維生素、礦物質與『全穀類』的碳水化合物。





主題名稱：好吃的食物

活動名稱：創意豆子貼畫

活動內容：

 延續『豆豆王國』主題讓幼生分組觀察各種豆子（紅豆、綠豆等…）的外皮，摸一摸豆子的感覺。宇筑：「豆子摸起來硬硬的」 丞硯：「紅豆外皮摸起來滑滑的。」

赫婕：「摸起來滑滑的。」 暄霓：「摸起來圓圓的。」 瑾融：「摸起來很輕。」

 進行我來嚐一嚐活動，幼生們分享所帶來的豆類食物且進行我最喜歡吃的豆類食物票選活動。品嘗美食過程中幼生們吃得津津有味且滿心歡喜，洋溢著歡愉好吃的表情，超可愛的！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. 喜歡吃硬豆干片
 | 敬庭、宥華、子芫、芸儒、子詣、瑾融 | 6票 |
| 2. 喜歡吃軟的滷肉豆干 | 宥勛、馨潁 | 2票 |
| 3. 喜歡吃原味滷豆干 | 赫婕 | 1票 |
| 4. 喜歡吃毛豆莢 | 恩晴、芯瑋、丞洋、丞硯、睿淇 | 5票 |
| 5. 喜歡吃豆花 | 張曜、宥曦、明洋、暄恩、言孺、宇筑、溫鑫、品岑、爰暄 | 9票 |
| 6. 喜歡吃豌豆脆果子 | 暄霓、仟佑、慈惠、威格 | 4票 |

 運用幼生們所帶來的各種豆子進行豆子貼畫，完成美麗的聖誕樹與聖誕襪；結合《媽媽買綠豆》繪本來讓幼生們體驗『種豆子』的體驗活動。幼生們對於豆子的種植極為投入且熱心，每天觀察豆子（綠豆、黑豆、花豆、紅豆與米豆）的成長變化。







主題名稱：好吃的食物

活動名稱：麵食點點名

活動內容：

老師請小朋友分享自己看過或吃過那些麵食料理？

言孺：我吃過吐司。 芯瑋：我吃過麵包。 子詣：我吃過馬卡龍。

威格：義大利麵。 睿淇：義大利麵。 丞洋：乾麵。

宥華：起司蛋糕。 慈惠：義大利麵。 溫鑫：麵條。

恩晴：甜甜圈。 暄恩：義大利麵。 明洋：我吃過菠蘿麵包。

家宇：義大利麵。 宥曦：義大利麵。 爰瑄：我看過捲捲麵。

謙毅：我吃過水餃。 品岑：我吃過草莓吐司。 宣霓：牛肉湯麵。

芸儒：義大利麵。 子芫：披薩。 赫婕：我吃過涼麵。

宇筑：我吃過草莓麵包。宥勛：麵包。 張曜：我吃過饅頭。

丞硯：我吃過捲捲麵。 馨潁：草莓吐司。 敬庭：我吃過夏威夷披薩。

瑾融：乾麵。

老師：你們知道這些食物是用什麼做的呢？

敬庭：麵粉。 宣霓：米做的。 宥曦：用麵條做的。

老師藉由圖片認識小麥研磨成麵粉的過程，討論麵粉可以做成哪些食品？請幼兒分享自己帶來哪些麵食料理及食物。

家宇：我帶來的是雞蛋牛奶捲。 敬庭：我帶的是小麥做成的巧克力餅乾。

子詣：我帶了馬卡龍。 芯瑋：我帶吐司。 瑾融：我帶蛋捲。 馨潁：麵粉。

謙毅：我帶饅頭。 宥華：我帶草莓吐司。 宇筑：山東饅頭。

赫婕：義大利麵。 睿淇：我帶煎餅、雞蛋餅、牛奶餅。 溫鑫：我帶麵條。

品岑：我有帶可頌跟餅乾還有麵條。 宥曦：我帶蒜頭麵包餅乾。

芸儒：桂圓蛋糕。 子芫：巧克力吐司。

宥勛：我最喜歡吃的美食是荷包蛋，加上醬油最好吃。

威格：我帶菠蘿麵包。 仟佑：我有帶卡卡的生日蛋糕跟麵條。暄恩：甜甜圈餅乾。

爰瑄：我帶千層派餅乾。 張曜：起司蛋糕。 恩晴：我帶吐司。丞硯：起司饅頭。

丞洋：我帶來牛舌餅。 慈惠：小王子麵。





老師利用孩子帶來的麵食料理，讓孩子分享吃吃看，並分享吃過的想法。



赫婕：我覺得恩晴的吐司很好吃，軟軟的香香的。

宇筑：我覺得子詣的馬卡龍很好吃，因為甜甜香香的。

家宇：我覺得子詣的馬卡龍很好吃，因為酥酥的。

睿淇：我覺得宥曦的蒜頭麵包餅乾很好吃，它吃起酥酥的。

子芫：我喜歡宥勛帶來的炒麵，很好吃。

敬庭：我覺得子詣的馬卡龍很好吃，因為它的奶油吃起來甜甜香香的。

馨潁：我覺得丞硯的起司饅頭好吃，因為他饅頭吃起來很香。



 

品岑：我覺得宥曦的蒜頭麵包餅乾很好吃，它吃起脆脆香香的。

子詣：我喜歡宥勛帶來的炒麵，很好吃，吃起來QQ香香的。

暄恩：我喜歡子詣的馬卡龍，吃起來甜甜的。

芸儒：我覺得子芫的巧克力吐司很好吃，吃起來甜甜香香的。

 小朋友透過介紹分享再加上品嘗麵食料理的食物來觀察食物的口感及吃過後的感覺，能用語言來表達自己的感受，也透過影片欣賞中了解小麥變成麵粉的過程，知道麵食料理是麵粉製作而來的。

主題名稱：好吃的食物

活動名稱：煮麵趣

活動內容：

請小朋友分享自己吃過哪些麵食？，再透過影片介紹麵條的多種料理，利用顏色紙以撕貼的方式製成麵條，進行麵食創作畫。

老師：上次小朋友說麵食很多是麵粉做出來的，那你們在學校或在家吃過那些麵食的食物呢？

家宇：我吃過義大利麵，味道很香。 敬庭：我在學校吃過陽春麵，麵QQ的。

子詣：我吃過很多麵，最喜歡吃筆管麵，很好吃。

芯瑋：我吃過炒麵，炒麵吃起來軟軟的。謹融：我吃過乾麵。

馨潁：我吃過烏龍麵，它吃起來軟軟的QQ的。 謙毅：我吃過味噌拉麵它是甜甜的。

宥華：我吃過捲捲麵，它像溜滑梯一樣捲捲的。赫婕：我吃過涼麵，因為涼麵很涼。

明洋：我吃過海鮮麵，它裡面有蛤蜊。 睿淇：我吃過義大利麵，味道很香。

宇筑：我吃過捲捲麵，它像溜滑梯一樣捲捲的。

品岑：我吃過烏龍麵，它吃起來軟軟的QQ的。宥曦：我吃過炒麵，炒麵吃起來很香。

芸儒：我吃過乾麵，乾麵起來很香。 子芫：我吃過義大利麵，味道很香。

宥勛：我最喜歡吃的拉麵，麵QQ的，最好吃。宣霓：我吃過牛肉湯麵，味道很香。

仟佑：我吃過湯麵，味道很香。暄恩：我在學校吃過陽春麵，麵QQ軟軟的，很好吃。

溫鑫：我吃過菜麵，它裡面有湯。爰瑄：我吃過吸管麵，因為它的麵是QQ的。

張曜：我吃過捲捲麵，因為它很捲吃起來QQ的。

恩晴：我吃過捲捲麵，因為它吃起來QQ的軟軟的很好吃。

丞硯：我吃過涼麵，因為它吃起來冰冰涼涼的麵軟，很好吃。

丞洋：我吃過吸管麵，因為它很好吃。

慈惠：我吃過粄條麵，因為它吃起來像盤子一樣白白的。

言孺：我吃過咖哩拌麵，它料理起來很好吃。

老師：你們說了那麼多，老師發現你們覺得麵食料理有QQ的、軟軟的特性，那我們來欣賞麵如何製作，模擬麵條經過機器(用直線碎紙機)裁成麵條，再用紙條來做成麵的美勞創作。



 







小朋友動手從模擬搓麵→麵片切成麵條→製作麵→用蓪草、吸管、色紙設計完成自己麵食美勞作品，大家都很認真設計，還有品岑分享她做的是胡蘿蔔麵、張曜用很多珍珠板方塊當肉，吸管當青菜完成義大利麵作品、宥曦用色紙當青菜，珍珠板當起司完成炒麵作品、爰瑄用色紙摺成四方形在上面放上笑臉圖案當魚板，用蓪草當肉丸完成義大利麵，美勞麵食創作，大家都很有創意，都有自己獨特風味。



主題名稱：好吃的食物

活動名稱：米食天地

活動內容：

 運用《金國王》的動畫影片的觀賞來增進幼生對於六大類食物種類、營養素以及養成均衡營養的認知學習。幼生們歡喜的上台分享自己所帶來的米食食物–宇筑的「米乖乖」；馨潁、品岑、瑾融、宥曦、謙毅、爰瑄、子詣的「米香」；宥華、暄恩的「米豆」、張耀、睿淇、仟宥、敬庭、芯瑋、慈惠、丞洋的「米餅；」溫鑫、宥勳、威格、芸儒、仟佑、言孺、明洋、暄霓的「海苔片」幼生們超開心的品嘗彼此所來的米食食物，尤其是「米香」吃著不同口味的米香洋溢著甜甜的幸福。

 讓幼生們觀察赫婕所帶來「紫糯米」，運用觸覺與視覺感受紫米的樣貌；結合用餐時間讓幼生進行DIY「海苔壽司」與品嘗，幼生們對於自己動手將白米飯與鮪魚炒飯包入在海苔內形成了非常美味的海苔壽司超欣喜的，每位幼生在品嘗過程中也吃的津津有味且滿心歡喜。

 運用唐詩裡的『憫農詩』也引導幼生要愛惜且珍惜米飯，就如同詩裡所云「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」古云：「大米養氣」多吃米飯能讓我們有力氣且精神飽滿。

 運用親子學習單的延伸學習，幼生們分享自己最愛吃的米食是哪一種食物？家裡最常吃的米食是那些？以及可以做哪些米食的美食呢？從親子學習單裡的回饋，都各有其特色，不僅文字內容詳實豐富且將美食也都以彩繪圖畫來呈現，真的超棒的！







主題名稱：好吃的食物

活動名稱：天然的、加工的

 老師利用冬至的湯圓來與幼生討論天然的還是加工的食物，在引導孩子去探討食物哪些是天然的？哪些是加工的？，再運用食物圖片、新鮮食物、果汁或食物模型來分天然或加工的？最後請幼生自己動手搓湯圓品嘗。

老師：小朋友昨天冬至有沒有吃到湯圓呢？

幼生：有

老師：那你麼有沒有發現到湯圓有兩種顏色？為什麼呢？

敬庭：白色的湯圓是天然的，粉紅色湯圓是加工的。

張曜：粉紅色湯圓是有加東西，才會變粉紅色的。

老師：那粉紅色湯圓要加上什麼才會變粉紅色的？

宥華：加糖。 明洋：加糖。 溫鑫：加鹽。

老師：加糖或加鹽就會變成粉紅色嗎？

張曜：要加上粉紅色的色素才會變粉紅色。

仟佑：我也覺得是加粉紅色色素。 家宇：我也是覺得加粉紅色色素。

老師：那什麼顏色加上白色，才會變粉紅色呢？

溫鑫：藍色加白色，會變粉紅色。赫婕：藍色加白色是淺藍色。

明洋：是紅色加白色才會變粉紅色。

老師：對，是紅色色素加到糯米糰內才會變粉紅色湯圓，所以才會像敬庭說的一個是天然的，一個是加工過的，那我們生活中還有哪些食物加工的什麼是天然的食物呢？

明洋：蛋糕是加工食物，因為它加了糖、奶油、蛋、麵粉。

子芫：蘋果汁是加工的食物。丞硯：糖果餅乾也是加工食物。馨潁：果凍跟葡萄汁。

敬庭：花生是天然的，花生加工會變成花生醬、花生冰。

宥華：花生加工也會變花生油。 子芫：花生也可以加工變花生冰棒。

品岑：花生也可以變花生麵包，它也是加工的。

老師拿出番茄的圖片問小朋友：那番茄是天然還是加工的呢？，番茄還可以做出什麼加工食品呢？

芸儒：番茄是天然的水果，它可以加工變成番茄醬。

家宇：番茄加工也可以變成番茄糊，可以用來煮義大利麵用。

老師：哪還有什麼食物是天然的？可以將過加工後變什麼呢？

子芫：我知道芒果是天然的，它也可以榨成果汁就是變加工食品。

品岑：芒果也可以加工後做成芒果蛋糕。

溫鑫：芒果水果也已變芒果冰沙。

宇筑：芒果還可以加工後變芒果乾、芒果派。

老師：小朋友都說對了，很多食物因為太多了，吃不完，大人會用鹽或糖、油，來把食物醃或加工變成加工食物，例如：鳳梨可以變鳳梨罐頭、鮪魚加油、鹽變鮪魚罐頭。

明洋：那我們吃的蘿蔔乾也是這樣做的。

老師：我們這裡有食物模型跟新鮮食物請小朋友幫我分分看天然還是加工的？

老師請小朋友出來觀察後動手分分看，最後自己動手搓白湯圓(天然)加上花生糖(加工)一起品嘗。







小朋友透過討論湯圓是天然還是加工的過程中，找到正確答案，也可以從說出食物(天然)變成加工後的食物(加工)有哪些食物，他們的生活經驗算是很豐富的，討論過程也很精彩，在孩子動手搓湯圓→煮湯圓→品嘗湯圓的過程中，孩子參與度頗高，還有孩子會把搓好的湯圓擺成笑臉娃娃，創意十足，並開心吃湯圓，活動也算很成功了。

主題名稱：水果派對

活動名稱：

 進行《愛吃水果的牛》繪本共讀，透過趣味性的故事來引導幼生們了解多吃水果讓我們的身體有免疫力且可以增強自己身體的健康。幼生們對於吃水果是極為喜愛的一件事，也會紛紛異口同聲的說出「水果裡面有豐富的維他命C，水果很好吃多吃水果對身體很好。」藉由孩子們的分享也可以感受到他們對『水果』的喜愛。

 幼生們各自帶了一種水果到班上進行分享與體驗，結合班上幼生們所帶來的水果運用感官進行體驗，師亦拿出新鮮芭樂與不新鮮芭樂讓幼生實地看一看與聞一聞，知道食用新鮮水果的重要性且認識食的安全所必備常識。

 結合幼生們所帶來的水果進行「水果素描」、「水果優格」「百香果多多」與「水果吐司」的品嘗體驗，幼生們都極為投入且踴躍參與。幼生分享自己體驗的感覺–

赫婕、馨潁：「我喜歡百香果，味道很香又漂亮」：威格：「我喜歡吃香蕉，加優格很甜很好吃」仟佑：「我喜歡吃水果優格與百香果多多。」敬庭：「我喜歡吃我自己帶的石榴，酸酸甜甜的很好吃。」瑾融：「我喜歡吃葡萄，維生素C很多。」宥華：「我喜歡吃蘋果，脆脆的很好吃。」張曜：「我喜歡吃我自己帶的蜜蘋果。」睿淇：「小小的橘子很好吃。」丞硯：「甜甜的草莓我喜歡吃還有我帶的藍莓。」

 活動的最後運用幼生們自己帶來的吐司進行水果吐司手做，透過活動的進行讓幼生知道水果的各種不同食用方式，養成吃水果的健康飲食好習慣。







