

* 綿羊班(中) *

編輯紀錄：林嘉慧老師 / 曾雅萍老師

主題名稱：美食健康

活動名稱：麵食點點名

活動內容：

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？將帶來的餅乾請幼兒品嚐，請幼兒分享喜歡的麵粉食品。

元碩：甜甜圈、蛋糕，很甜。

濔湯：甜甜圈，香香的。

沐澄：起司餅乾，香香的，很好吃。

牧宸：馬卡龍，軟軟甜甜的。

品彥：甜甜圈，甜甜的好吃。

晟佑：披薩（章魚燒&海鮮品味）。

采螢：巧克力馬卡龍，甜甜的。

明璇：蔥抓餅，脆脆的。

奕龍：排骨丸子麵，因為我喜歡吃丸子。

允權：甜甜圈，上面有糖粉，甜甜的，好吃。

子德：牛角麵包，軟軟香香的。

可柔：巧克力馬卡龍，甜甜的。

宥姍：芋頭酥，香香甜甜的。

禹安：巧克力&草莓的馬卡龍，糖漿甜甜。

善之：甜甜圈，甜甜軟軟的，很好吃。

林佑：蛋糕，甜甜的。

可珉：馬卡龍。

以樂：馬卡龍（巧克力）。

丞軒：起司餅乾，甜甜的。

楷霖：紅蘿蔔麵，超好吃。

語彤：餅乾（草莓），甜甜的。

婕寧：馬卡龍，巧克力的，甜甜的。

宥廷：甜甜圈，非常好吃。

舒語：甜甜圈。

透過影片介紹麵條多種料理，請幼兒利用毛線和各類素材黏貼，進行麵食創作美勞，請幼兒分享自己的作品。

元碩：蕃茄麵，有牛肉、丸子。



- 浩蕩：青醬義大利麵，有排骨。丸子。
- 沐澄：排骨麵，上面有毛豆。
- 牧宸：青醬義大利麵，有香菇、豬肉、牛肉、豆子。
- 品彥：和菇麵，有花椰菜、牛肉片。
- 晟佑：青醬義大利麵，上面有豬排、高麗菜和蘿蔔。
- 采螢：豬排麵，有豆子、丸子。
- 明璇：海鮮麵，有蝦子、紅蘿蔔、蛤蜊。
- 奕龍：乾麵（肉醬），上面有蛋&豆腐。
- 允權：牛肉麵，上面有牛肉、青菜。
- 子德：乾麵，上面有肉丸子、蛋黃。
- 宥姍：紅醬義大利麵，有豆子、紅蘿蔔、蔬菜捲、豬排。
- 善之：青醬義大利麵，有蝦子、花椰菜。
- 林佑：豆子麵，上面有肉排和青豆。
- 禹安：紅醬義大利麵，有蝦、豬排。
- 可珉：牛肉麵，上面有小黃瓜、高麗菜、魚板。
- 以樂：葡萄義大利麵，上面有葡萄（在餐廳有吃過）。
- 丞軒：紅醬義大利麵，海鮮的，上面有蝦子、蛤蜊。
- 楷霖：蛋蛋麵，有青菜、蛋、魚板、豬肉片。
- 語彤：丸子麵，上面有丸子、青菜。
- 婕寧：青醬義大利麵，有蝦子、豬排。
- 宥廷：炒麵，上面有牛肉片、青菜。
- 舒語：牛肉麵，上面有雞蛋、牛肉片、大白菜。
- 可柔：青醬義大利麵，有紅蘿蔔、香菇、豬排。

這次活動，除了看影片介紹麵粉製造，也透過圖片介紹各種好吃的麵粉食品，最後讓孩子利用毛線、黏土創好吃的麵食料理，大家都做出很棒又好吃的麵食料理喔！



活動名稱：食物紅綠燈

活動內容：

引起動機~影片欣賞「胖國王與瘦皇后」，藉由故事討論，哪些食物少吃？（是不營養的食物~紅燈食物。）哪些食物多吃？（是營養的食物~綠燈食物。）請幼兒藉著食物圖卡將食物做顏色分類，同時進行討論~

元碩：果汁是黃燈，有營養，因為太甜偶爾喝。

浩湯：開水是綠燈，多喝水健康。

沐澄：義大利麵有營養，但是調味料太多，是黃燈。

牧宸：牛肉有營養，很健康，要多吃。

戡少：高麗菜是蔬菜，是綠燈，有營養要多吃。

品彥：小黃瓜是綠燈，有營養要多吃。

晟佑：披薩是黃燈，有營養，用烤的，所以偶爾吃。

采螢：汽水 is 紅燈，對身體不好，沒有營養，太甜。



明璇：紅豆麵包太甜，是黃燈。

禹希：養樂多太甜，熱量太多，沒有營養是紅燈。

奕龍：罐頭是紅燈要少吃，太鹹，調味料太多。

允權：拉麵是黃燈，上面的肉肉有營養，但是太鹹，偶爾吃。

子德：糖果沒有營養，紅燈，不要吃。



宥姍：泡菜罐頭沒有營養也太鹹，是紅燈，要少吃。

禹安：紅豆麵包是黃燈，偶而吃，因為太甜。

善之：牛奶是綠燈，有營養，讓我長高。

林佑：鍋貼裡面有肉肉和菜菜有營養，但是太油是黃燈，偶爾吃。

可珉：西瓜是水果，要多吃，它是有營養的食物是綠燈。

以樂：奇異果是水果，有營養是綠燈，要常常吃。



丞軒：炒飯是黃燈，有蛋和蝦蝦有營養，太油，偶爾吃。

楷霖：泡麵是紅燈，沒有營養。

語彤：青菜是有營養的食物，要多吃，是綠燈。

昱柏：洋芋片是紅燈，太鹹，調味料太多。

婕寧：果汁調味乳是黃燈，偶爾吃，加很多糖太甜。

宥廷：紅蘿蔔是綠燈，要常吃。

舒語：吐司（全麥）是綠燈，要常常吃，有營養。

可柔：養樂多是紅燈，太甜了。



活動名稱：採購&創意沙拉

活動內容：

戶外教學，老師與幼兒討論分組與所需的食材及採購前準備工作：

討論購物清單，列出須採買的東西有：馬鈴薯一袋、方形&圓形餅乾、葡萄乾一包、五彩玉米球一盒、蛋一盒、沙拉醬一包。提醒幼兒採購的注意事項，如：零錢包要保管好、東西未付錢不能隨意帶回家、東西不能隨意拆封、只採購清單上面的東西、買完東西記得拿發票。

孩子在引導下一一完成結帳的流程：排隊結帳→付錢→拿發票→商品裝購物袋，每個人開心且順利完成自己的購物任務，帶著戰利品回學校準備製作好吃的蛋沙拉。



元碩：我的作品是~「熊熊蛋糕」，是青蘋果口味。

浩湯：我的蛋沙拉是~「笑笑臉」，青蘋果是嘴巴，玉米球是眼睛。

沐澄：這是~「小兔子」，青蘋果是兩個耳朵，四個葡萄乾是牠的腳。





牧宸：我的蛋沙拉是~「博物館」，圓形的造型（沙拉），葡萄乾是窗戶。
 戡少：我的是~「101大樓」和「金字塔博物館」，像蛋糕的房子（建築物）。
 品彥：我的是~「三眼怪獸」，玉米球是眼睛。
 采螢：這是~「冰淇淋」，奇異果口味。
 明璇：我的是~「天竺鼠車車」，葡萄乾的輪子。
 禹希：我的蛋沙拉是~「笑臉」，青蘋果是笑笑的嘴巴，兩個愛心紅蘿蔔是眼睛。
 奕龍：這是~「摩天輪」，青蘋果是一個一個的車廂，小黃瓜（絲）是連結車廂。



晟佑：這是~「烏龜」，方形餅乾是烏龜的殼，小黃瓜是牠的腳。
 允權：我的是~「彩虹」，紅蘿蔔、小黃瓜、玉米球、青蘋果，好多顏色。
 子德：這是~「魚」，青蘋果是魚的尾巴，小黃瓜是眼睛。
 宥姍：我的蛋沙拉是~「好朋友」，兩個女生手牽手，奇異果的頭，小黃瓜絲的手，
 星星紅蘿蔔的裙子。



禹安：我的蛋沙拉是~「小綿羊」，葡萄乾是眼睛，玉米球是毛毛的身體，沙拉是頭。

善之：我的是~「熊」，小黃瓜是耳朵，玉米球是腳，還有圓形餅乾的家。

可珉：我的是~「媽媽的笑臉」，彎彎的青蘋果是嘴巴，葡萄乾是眼睛。

以樂：我的蛋沙拉是~「超級機器人」，紅蘿蔔是頭，葡萄乾是手和腳，沙拉是身體。



丞軒：這是~「城堡」，有方形餅乾的橋，玉米球的屋頂。

楷霖：我的是~「三角龍」，奇異果是角。

語彤：我的蛋沙拉是~「六福村」，有遊樂場。

婕寧：這是~「小兔子」，青蘋果是長長的耳朵，奇異果是身體，葡萄乾是牠的腳。

舒語：我的是~「貨車」，愛心紅蘿蔔是輪子。

可柔：我的蛋沙拉是~「車子」，小黃瓜是車門，玉米球是輪子。



沙拉 yummy yummy，大家吃得津津有味，孩子的想像力真是豐富，將自己的創意展現在作品上喔！

