



學校推動食農教育分享

彰化縣立北斗國民中學

雲雁翎 營養師



大綱

01

各國食農教育

02

北中田野教事

03

農耕教 育

04

飲食教 育

05

外 部 資 源

06

結 語



01

各國食農教育



食農教育

食農教育為：「一種體驗教育的過程，學習者經由與食物、農民、農村和相關行動者互動之體驗過程，認識在地的農業、正確的飲食生活方式和其所形成的文化，以及**農業和飲食方式對生態環境造成的影響**，期望建立其具有健全的知識、技能和態度，有助於個人的健康促進和生活品質提高，並對社會永續發展具有使命感」。

各國食農教育



歐洲

義大利最早於**1980**年代開始推動「慢食」(**Slow Food**) 法國的飲食教育教出懂得吃、不挑食的健康孩子



美國、英國

1990年代，美國興起「可食校園計畫」(**the Edible Schoolyard Project**)；近年來，英國中小學生必須學會**20**道料理才能畢業；瑞典學童則是每週上**1**小時的課，學習食物與營養、消費與經濟、環境知識等課題。



亞洲

早年日本因為面臨文明病罹患率上升、稻米等糧食自給率年年下降、傳統飲食文化逐漸消失...等危機，因此率先於**2005**年通過《**食育基本法**》，成為全球第一個將食農教育立法的國家，至今仍被台灣做為典範參考。

義大利 Slow Food International

追求優質、乾淨、公平的食物

1986年，義大利人卡羅·派屈尼（**Carlo Petrini**）開始倡導慢食（**Slow Food**）。

「慢食」不等於慢慢吃，而是代表一種生活態度，了解每個入口的食物從哪裡來，選擇優質、乾淨、公平的食物，目的是抗衡大舉入侵的速食。

義大利人很愛吃、把食物當一回事，每個地方有自己的傳統菜色，但同樣都喜愛在地、新鮮的食物，譬如番茄、櫛瓜、茄子等蔬果，它們滋味飽滿，而且價格便宜。「慢食」目的，是希望透過美味的訓練，能夠自主做出更好的選擇，而不只是將就在更方便的選項。



法國

教出懂得吃、不挑食的健康孩子

法國大部分的學童都在學校餐廳用餐，有關**食物的基本知識、餐桌禮儀、菜色烹煮方式、餐具使用、不偏食的用餐習慣**，以上種種都是在團體生活中養成的。小孩從學校餐廳吃到什麼菜色，喜歡吃什麼、不喜歡吃什麼，也會跟家長討論。對廚藝有興趣的小朋友，則會全家一起採買食材、一起做菜、一起享用美食。



美國 The Edible Schoolyard Project

教孩子怎麼「吃」

在美國，知名主廚、被稱為「慢食教母」的愛莉絲·華特斯（**Alice Waters**），於**1995**年發起「**食用校園計畫**」（**the Edible Schoolyard Project**），主張在學校設立菜園，帶學生種植農作物，將田園變成傳遞知識的教室。這項計畫，至今已成功在全美**5**千多所學校開花結果。



她所帶領的飲食革命，可分為下列幾個面向：

1. 吃當季的食物。
2. 吃在地的食物。
3. 直接跟農夫買。
4. 耕耘一個菜園。
5. 善用資源、堆肥，以及回收再利用。
6. 簡單烹煮，打開所有的感官。
7. 用心並慎重地準備餐桌。
8. 和家人一起吃飯。
9. 珍惜食物。
10. 一起下廚，特別是小孩。

日本食育 Syokuiku

在學校吃午餐是也上課，不是休息

日本的《食育基本法》裡明訂：「食育是人類生存的根本，以及智育、德育、體育的基礎，透過各種經驗，**學到食物相關的知識、練就選擇食物的能力，並培育出能實踐健全飲食生活的人。**」在日本人的觀念裡，在學校吃午餐是學習，也是教育，不只是休息或福利。

日本學校供應的餐點，盡量使用當季、在地的食材，也會在校內帶學生自己動手種植、收成、料理食物，讓孩子們有完整的食育體驗。



台灣食農教育

年份

紀事

1993

中興大學農業試驗場前場長陳世雄教授，推動有機農業，積極邀請國小和幼稚園學生參觀有機農場。

1995

教育部六大學習網計畫之「自然生態學習網」，於全國甄選十幾所國中小學，建構「有機生態校園運動」，由各校校長老師帶領學生在校園內挖掘生態池，種植蔬果和水稻，收穫之產品納入營養午餐食材，並將推廣成果公布於教育部網站，可以說是臺灣食農教育之濫觴。

2010

我國行政院農業委員會意識到有必要透過農事體驗，加深國民對農業及農村的理解，先後委託學者進行「食農教育」政策研究計畫，是國內首度使用「食農教育」一詞。

2011

雲林縣所有國中小學實施「生態有機校園計畫」，各校校長教師與具有農事經驗的家長合作，共同參與指導學生在校園種植有機蔬果、水稻，並於稻田養鴨，控制雜草和福壽螺，學生農場生產的農產品，設計食譜，直接供應營養午餐，有效改善學生偏食和營養不均衡的問題，各校並將之納入「學校環境教育本位課程」。

2014

2014年「地產地消」年，由企劃處規劃我國食農教育推動策略；輔導處則輔導與協助各縣市農業相關單位，推動食農教育相關工作。**2014**年農糧署辦理食農教育紮根推廣計畫，補助辦理食農教育之相關學校、農會等單位或社團。

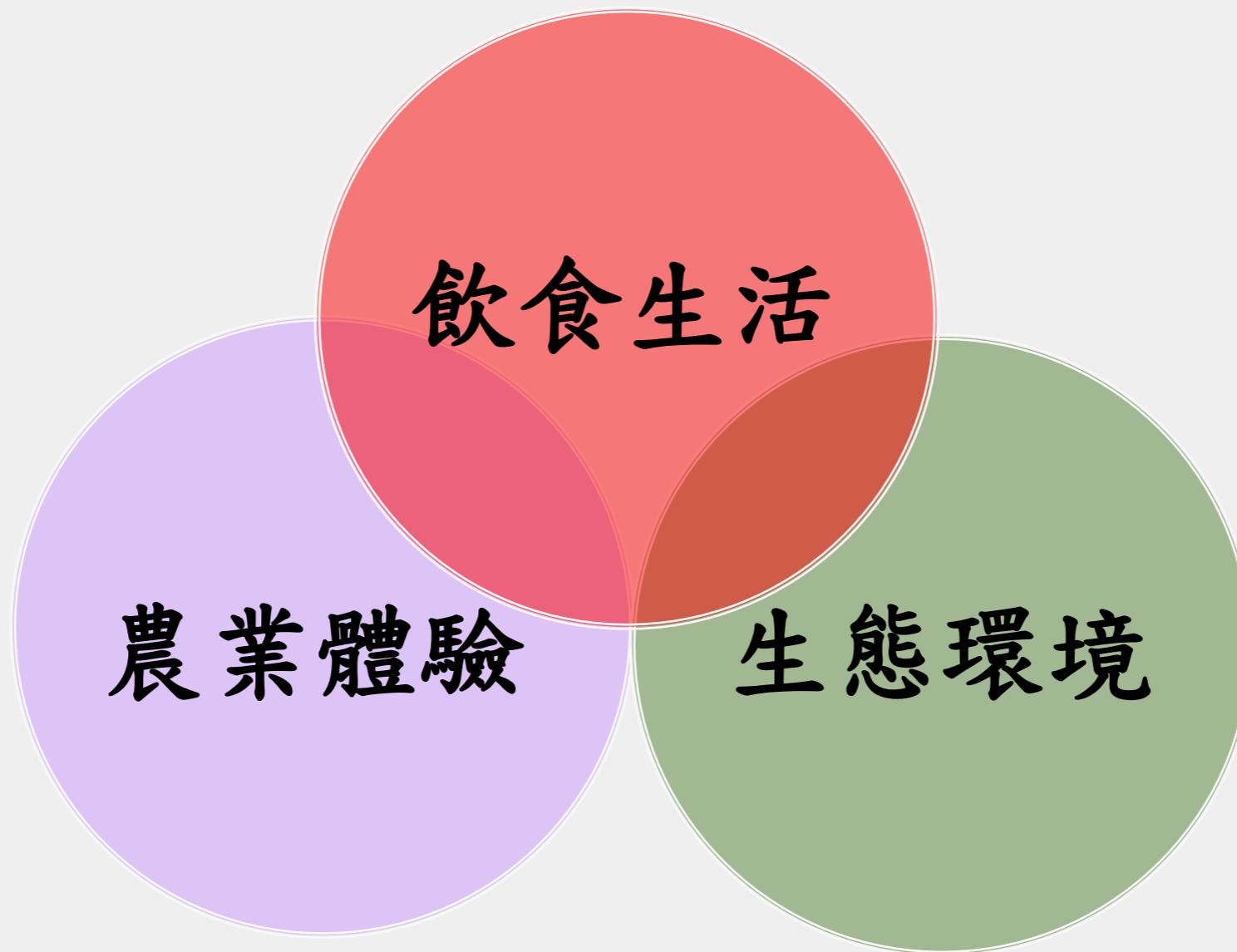
2015-

2015年臺灣好基金會啟動「神農計畫」，以有機飲食、土地教育、家鄉認同為主軸。

迄今

2016年臺灣美食展首度加入「食農教育」議題，舉辦「亞洲食育論壇」。**2017**年臺灣食育協會宣告啟動「食育元年」。

食農教育





02

北 中 田 野 教 事

北中食農教育緣起

北中田野教事



北斗國中起初讓特教班學生學習一技之長，自給自足。因此透過食農教育教導特教學生如何種植蔬菜及收成。後來開設農藝社，後續有環保志工社加入，將本校的食農教育透過學生社團活動推廣至全校學生。農場的完善教學環境吸引社區幼兒園小朋友進入學校體驗種植蔬果。

北中國中食農教育

北斗國中校長

教務處

教師講師聘雇

課程安排規劃

教室設備維護

學務處

社團活動規劃

食農計畫承辦

衛生組-午餐中心

總務處

設備物品採購

計畫招標

設備修繕

輔導室

特教資源

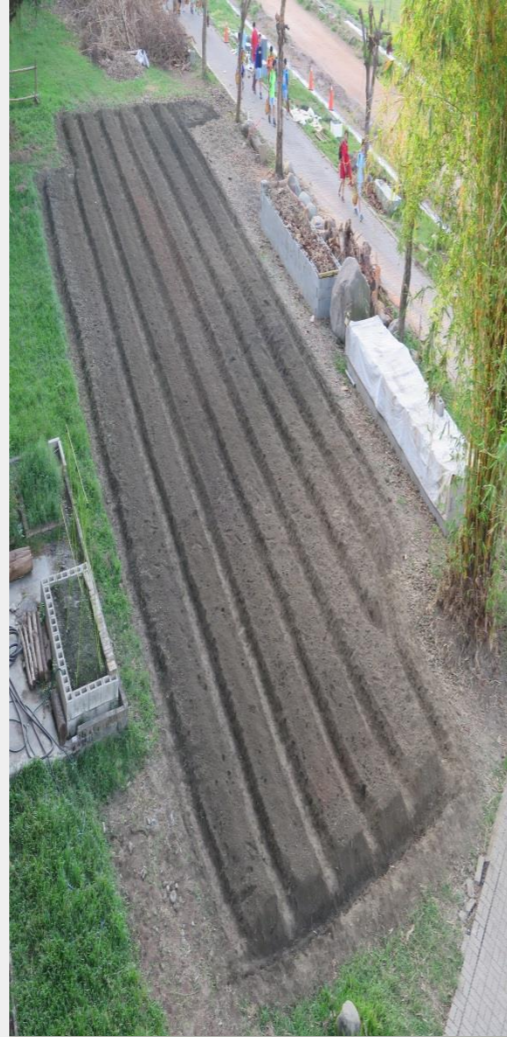
生涯輔導

親師座談

北中田野教事



堆肥區



耕種區



香草植物區



辛香料區

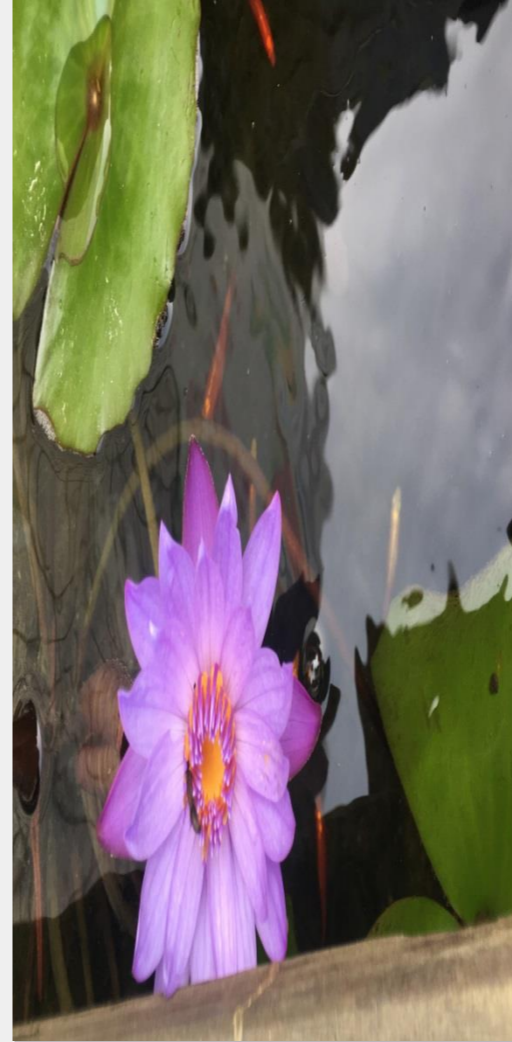
北中田野教事



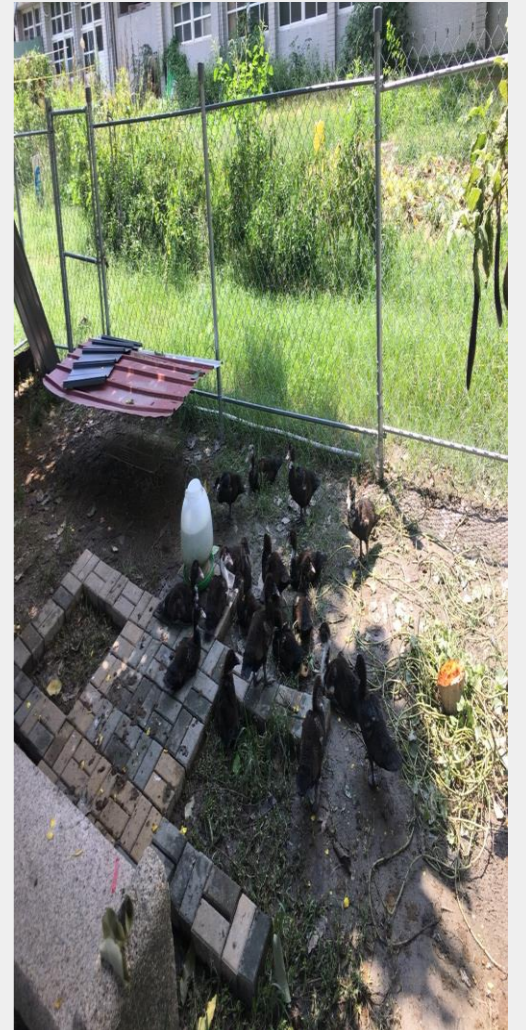
雨撲滿



土窯



生態池



雞鴨舍

雨撲滿



雨撲滿設置理念

1. 珍惜資源
2. 涵養水源
3. 食農教育
4. 教學宣導
5. 永續經營



土窯



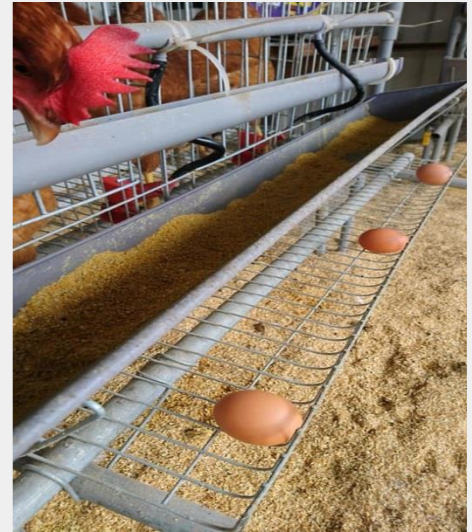
生態池



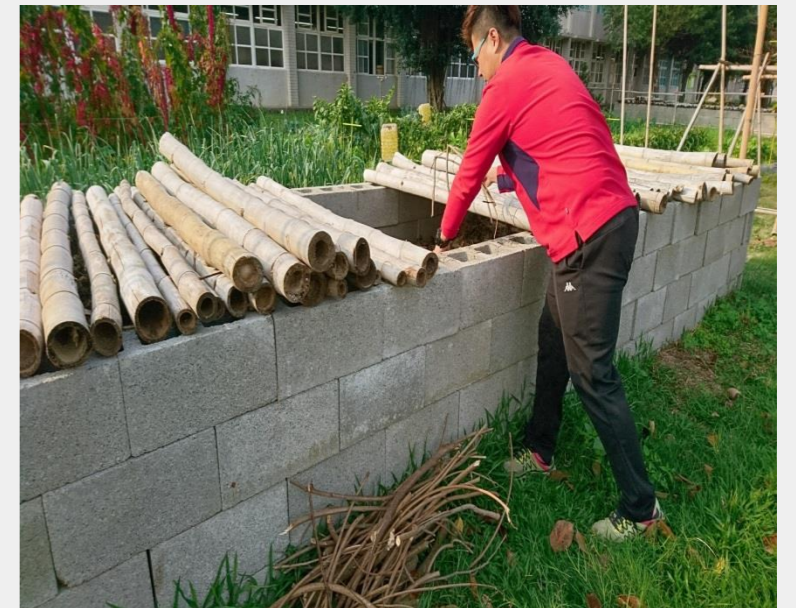
香草與辛香料區



太陽能雞鴨舍



落葉堆肥



耕種區

陽光灑落紅色的藜麥田
空氣中芬芳橙色的金瓜香
蝴蝶飛舞黃甜椒上
魚兒悠遊綠色水蘊菜中
小蟲攀爬紫色茄子籐
播種排列組合屬於黑豆記憶
肥沃泥土孕育白色大蒜

紅橙黃綠紫黑白

寫下一頁頁北中的豐收



全穀雜糧類：紅藜，金瓜、玉米、小麥

豆魚蛋肉類：黃豆、黑豆

蔬菜類：結頭菜、胡瓜、小黃瓜、絲瓜、小白菜、空心菜、茄子、秋葵、高麗菜、花椰菜、青椒、大陸妹、黑珍珠蕃茄

水果類：黃金番茄

油脂與堅果種子類：芝麻

其他類：大蒜、辣椒、迷迭香、薰衣草、九層塔、薄荷、蝶豆花、蔥



03

農 耕 教 育

落葉堆肥



落葉堆肥區(高度100公分)



校園落葉



校園落葉垃圾



農場旁落葉



落葉堆肥



校園枯枝打碎

落葉堆肥



生廚餘



落葉



樹葉



加堆肥菌，2週翻+澆水一次



六個月後開箱



農場堆肥

落葉堆肥



堆肥開箱



整地



蓋堆肥



灑基肥



曳引機進場



耕田



老農協助開溝



曬田2週

曳引機耕田



認 識 交 通 標 誌

警告標誌	指示標誌	禁制標誌	輔助標誌

中耕機開溝



牛耕文化



牛耕器具介紹



拉拉介紹



拉拉與學生近距離接觸



拉拉下田

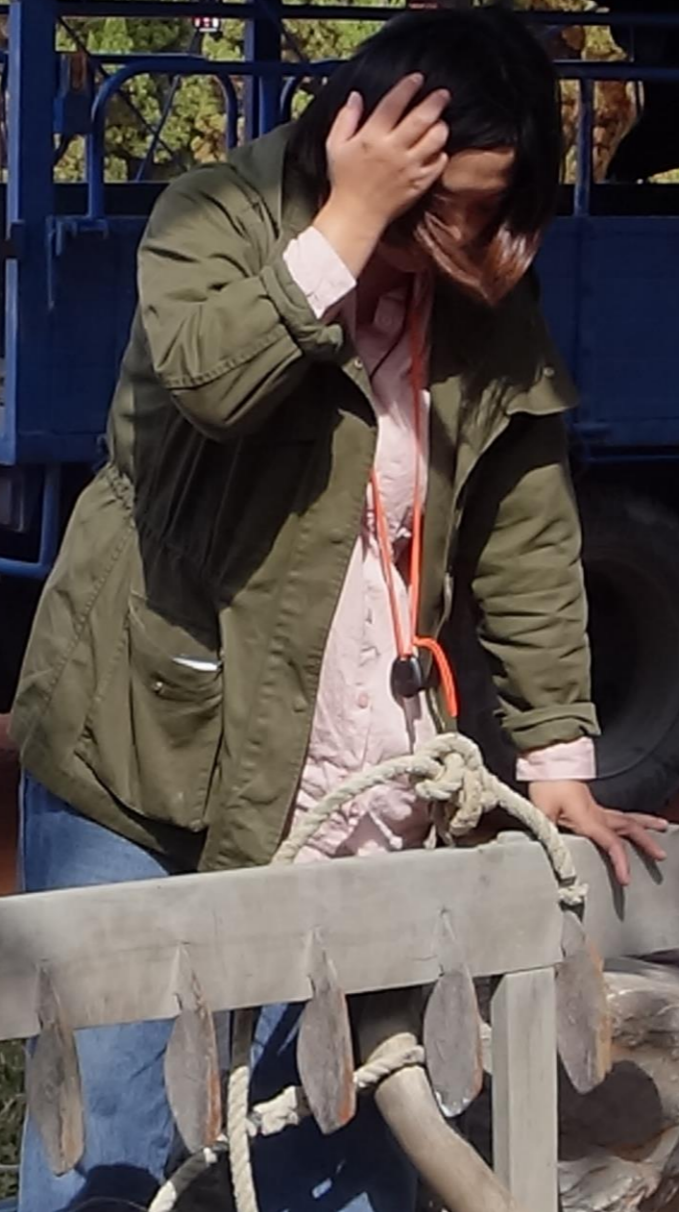


犁耕田



割耙碎土

割粃介紹



種植



小麥種植



播種機



紅藜播種



學生種植前整理



幼兒園播種



幼兒園種苗

播種機



抓蟲灌溉除草



發現蟲蟲



蟲蟲



蟲蛀葉



除草



抓蟲餵雞



費洛蒙捕蟲器

除草



太陽能雞鴨舍



太陽能雞舍



夜晚發光



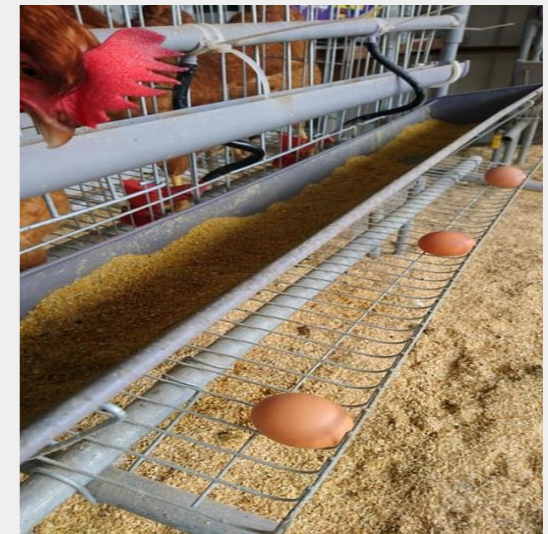
雞鴨放風



雞鴨生廚餘餵食



照顧鴨子



雞蛋



飼料餵雞

生長及收成



小麥田



台灣紅藜



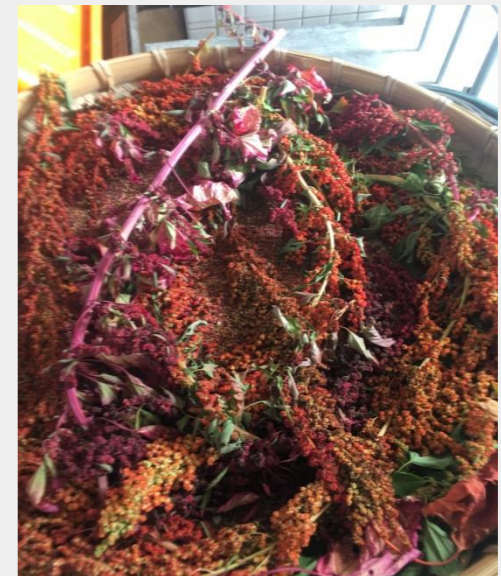
小麥採收



小麥分類



成熟台灣紅藜



收成

脫殼紅藜





04

飲 食 教 育

均衡飲食



每日飲食指南宣導



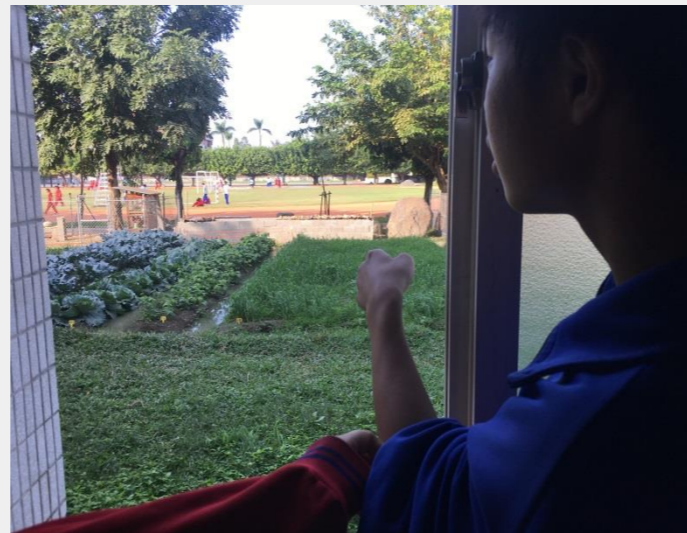
食物份量宣導



我的餐盤



設計我的餐盤



看作物思考
我的餐盤組合



繪畫我的餐盤



教室外農場

豬要和你在一起



各種生豬肉部位展示



介紹生豬肉部位



豬肉選購



學生與豬肉親密接觸



示範豬肉三明治



製作豬肉三明治



新派豬
豬前腿肉
梅花肉
大里肌
豬後腿肉
五花肉
小里肌

認識豬肉部位

青菜一把抓



示範青菜一把抓



嘗試青菜一把抓



青菜半碗熟重



青菜一疊熟重



青菜生重示範



競賽開始



闖關遊戲

食物王國大冒險



說明影片



說明如何玩桌遊



桌邊講解桌遊



收集裝備



打魔王



迎向勝利

食物王國大冒險



健康採購趣



健康採購趣說明



思考採買清單



帶著路隊旗出發



看食品營養標示
精打細算



記錄食品營養標示



成果展示



健康採購趣

草仔粿



鼠麴草介紹



備料



揉粿



包料



蒸一駐香



蒸熟草仔粿



草仔粿

從農場到餐桌-蛋蛋的幸福



觀察雞蛋



認識農場作物與營養價值



學生採九層塔



製作蛋蛋幸福-三明治



親手作



幸福三明治

A group of students in blue uniforms are working in a garden. One student in the foreground is reaching for a green onion. To the right, another student is bent over, harvesting. The garden is filled with various plants, including green onions, red chrysanthemums, and other colorful flowers. The background shows trees and a fence.

採蔥去



北斗國民中學 環境教育成果展暨 義賣活動



紫
耀
八
卦

北斗國中種好菜，
蔥仔大把無底比；
雞蛋無毒好滋味，
乎恁勇健呷百二。

時間：**108**年**4**月**20**日(六)8:00-12:30

地點：彰化市成功營區綠色成功學習營地



台灣紅藜



辣椒



甜椒



茄子



小番茄

六六大順幸福蛋

內容物：2盒6個裝的雞蛋+青蔥，送提籃

6



6



送



大蒜



香蔥小布利



檸檬香蜂草
蝴蝶餅



香椿方塊酥



義賣所得作為北中開心農場基金

義賣活動



手做餅乾



準備開賣



義賣



餅乾義賣



包裝紅藜



主動出擊



義賣活動

窯烤Pizza



示範桿皮



分糰發酵



手作桿皮



鋪料



進窯烤



切**Pizza**

窯烤Pizza



午餐宣導-節慶飲食



端午不放「粽」

粽子:端午節祭祀龍或伍子胥的祭品，後來楚人為了讓投江過世的屈原遺體不被魚類所食，就以粽子投江餵魚，另說則是直接以粽子祭祀屈原的亡魂。

種類	北部粽	南部粽	鹼粽
特色	米飯與料一起炒過放入蒸籠蒸熟	將生或半熟米與餡料放入粽葉後，以滾水煮熟	在糯米中加入鹼液製成，知堂或蜂蜜食用
口味	鹹	鹹	甜
熱量	630kcal/300g	517kcal/300g	167kcal/120g
營養素	醣類:61% 蛋白質:14% 脂肪:25%	醣類:67% 蛋白質:16% 脂肪:17%	醣類:91% 蛋白質:9% 脂肪:0%

小提醒

- 1.每餐只吃一個，少沾醬。
- 2.增加蔬果攝取。
- 3.多運動。



北斗國中 雲雁翎營養師



宣導單張

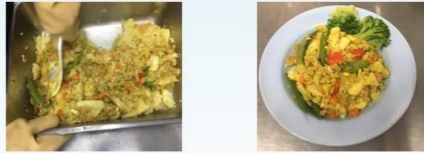
端午節套餐

幸福吃粽

午餐宣導-異國料理

異國料理

西班牙海鮮飯:其實Paella原意為一種西班牙製的雙耳薄鐵鍋。在眾多版本的Paella飯中,最受人們喜愛的就是以新鮮海鮮所煮出來的Paella de Marisco。西班牙海鮮飯之所以會這麼有名,這是因為飯裡頭添加了世界上最昂貴的香料一番紅花(Saffron),只需要一小撮就能將米飯染成誘人的金黃色,緩和了海鮮的強烈氣息,並為整道料理增添了一股特帶有神秘色彩的特殊香氣。



1. 先將飯伴均勻。 2. 將飯分別盛入個人餐具中。



餐桌綻放的花朵

「石鍋拌飯」又稱為「媳婦飯」,是韓國百年歷史的傳統米飯料理。早期的韓國社會,媳婦的地位較卑微,需等公公、婆婆、先生吃完飯後,才能將剩飯剩菜拌勻填飽肚子,這種吃法被稱為「媳婦飯」。在寒冷的冬天,有位媳婦把剩飯剩菜放在石鍋裏加熱,結果飄出陣陣鍋巴的焦香,淋上辣椒醬拌勻後食用,口感又脆又香又辣。次日,她把這種煮法呈現給家人,結果深受公婆的讚賞,後來這種石鍋拌飯就被傳開來,廣受韓人的喜愛,成為今日的平民美食,所以石鍋拌飯又被稱為媳婦飯。

拌飯上所放的蔬菜、肉等材料,達到了蛋白質、碳水化合物、纖維質等各種營養素的均衡,呈現五種顏色的食材也反映出了以五行為基礎的東方飲食哲學。

拌飯不僅在國內外都相當具有人氣,更讓人的眼、口、鼻有著無比的享受。第一次看到拌飯的人,目光一定會被其由新鮮的蔬菜以及山菜、白色的米飯所整齊擺放構成的色彩繽紛的外表所吸引。整齊地裝在黃銅碗或是石鍋的拌飯,美麗的畫面就象徵著韓流,將擺滿各種食材的拌飯均勻攪拌後,美味香氣不僅直入鼻腔,更讓人垂涎欲滴。



異國料理宣導單張



韓式拌飯



05

外 部 資 源

外部資源



農會四健會



咱糧學堂-Johnason號



強納森號介紹



認識雜糧



磨麥機



桿麵糰



切麵條



煮麵條



強納森行動號

社區-職業探索



早餐店



煎蛋餅



熱炒店



外場服務生



咖啡店



手沖咖啡



麥當勞





06

結

語

●

結

語

●



- ✓ 主管支持，各處室分工。
- ✓ 找資源和夥伴。
- ✓ 結合環境、營養、美感教育及生活能力融入108課綱。

感謝

聆

聽

