



米食好女子吃

翰林YouTube 動畫

校外教學時，小花和同學看到一片美麗的稻田。

你們吃過米做的食物嗎？

我吃過爆米花！

爆米花是米做的嗎？

小朋友，你認識或吃過哪些米製品呢？**解答**

1

米食大集合

影音線上看

影片

今天營養午餐吃什麼呢？一起看看菜單吧！

營養午餐菜單

星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	其他
一	糙米飯	古郡肉燥	客家炒竹筍	小白菜	玉米排骨湯	飲品
二	白飯	菜酥梅嫩肉	芹菜炒豆干	青江菜	油豆腐細粉湯	水果
三	白飯	咖哩雞	冬瓜滷	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	飲品
四	胚芽飯	蒜泥白肉	甜豆炒鮮菇	地瓜葉	味噌豆腐湯	水果
五	白飯	泡菜豬肉片	五彩蝦仁	絲瓜	蘿蔔貴丸湯	水果

今天有我最愛吃的燻肉。

還有白飯和水果。

有兩天營養午餐吃的飯不是白飯。

米飯是營養午餐中常見的主食，你還吃過哪些米做的食物？



帶著你最喜歡的米製品參加米食分享會，你有什麼發現呢？

米果脆脆的，我好愛吃！

吃起來甜甜的。

壽司裡面包了許多料，顏色真豐富。

看了包裝袋，我發現麻糬是米做的。

有些食物看不出是米飯的形狀，它們都是米做的嗎？

品名：奶香花生麻糬(全素)成份：砂糖、麥芽糖、糯米、糯米粉、油、粉(純糯米)、食用鹽、乳化劑(羧基降甘氨酸)、食用、花生粉粉包(花生粉、糖粉)、重量：130公克、淨重



米果



米



甜粽



壽司



米粉



碗粿



竹筒飯



湯圓



麻糬



飯糰



油飯



米麵包



米餅



觀察的方法：動畫

1 看一看



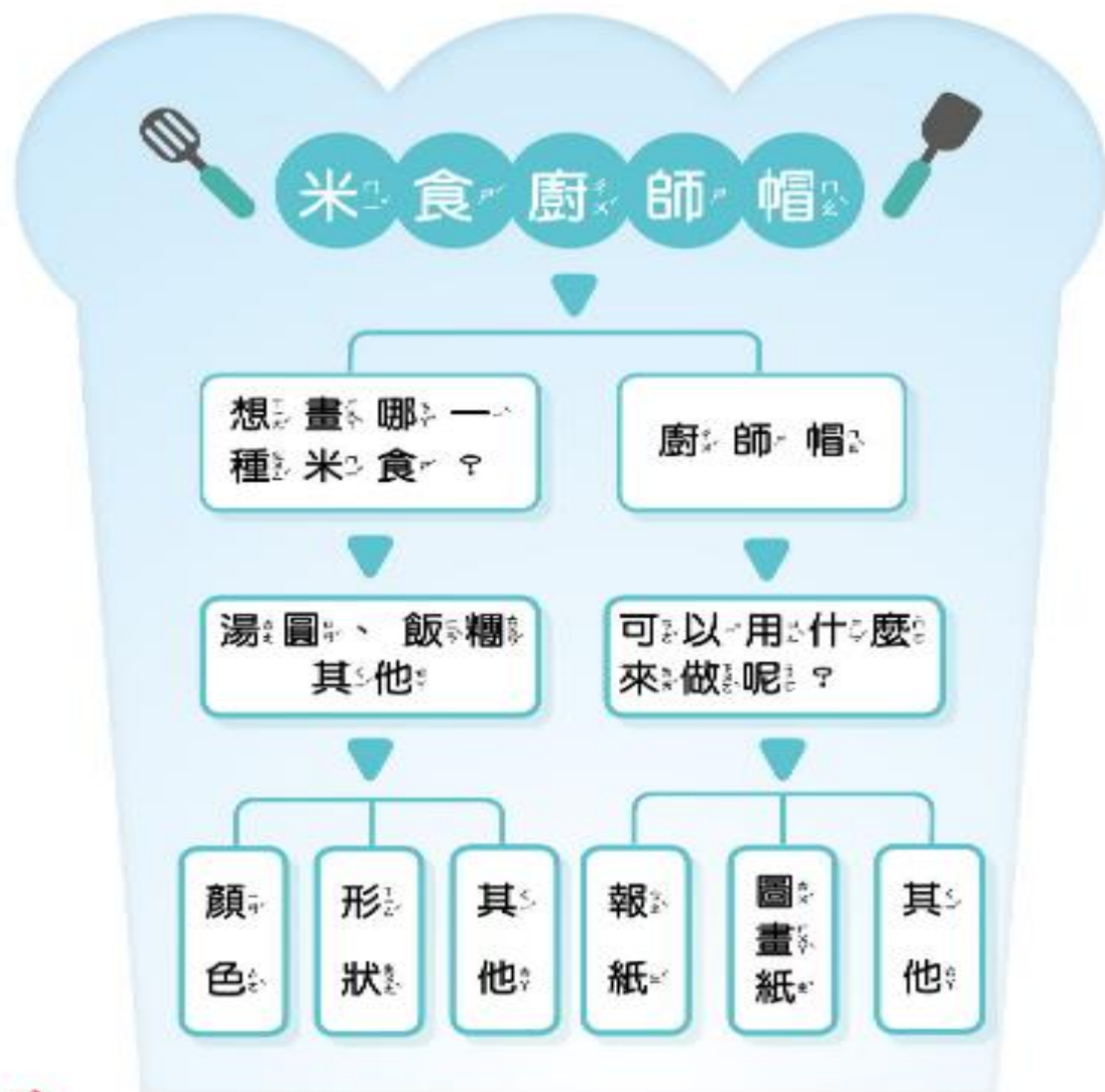
- 外觀：看得到的米粒嗎？
- 顏色：黃、白……

2 嚐一嚐



- 口感：脆脆的……
- 味道：甜甜的……

把你喜歡的米食畫出來，再把它貼在廚師帽上，變身成米食小廚師吧！



動手做 米食廚師帽 **步驟圖 美勞步驟分段教**

1 畫出自己喜欢的米食後剪下來。

2 在勺黏上雙面膠後，往下拉黏在勺處，勺的部分不要壓平。

3 用剪刀在勺的部分剪開。

4 量好自己的頭圍後，圍固定起來。

5 貼上米食，完成作品。

戴著做好的米食廚師帽，一起參加大風吹遊戲吧！



米食大風吹

遊戲規則

1. 準備比人數少一張的椅子。
2. 當鬼的小朋友說出條件。
3. 符合條件的人要換位子，沒搶到位子的
人換他當鬼。



2

食在感謝

影音線上看 影片

你平常吃的米飯是誰煮的？

我家吃的飯是爸爸煮的。

在學校吃的飯是廚工阿姨煮的。

我家都在外面吃，飯是誰煮的呢？

請教身邊會煮飯的人，怎麼做才能煮出好吃的米飯？

爸爸說洗米時，動作要輕輕的。



我們請教的是廚工阿姨，她還教我們煮飯的步驟。



趣味派

動手試試看看，你也能成為煮飯高手。



將米洗2到3次。



有四個人要吃飯，要量多少米？

放進電鍋裡。



要加多少水才對？



記得按下開關。



你成功煮出米飯了嗎？和同學分享你的煮飯經驗。

爸爸教我煮飯時加幾滴油，飯果然更好吃了。

爺爺想吃軟一點的飯，我已學會怎麼煮了。

糙米在煮之前要泡久一點。不然煮出來會硬硬的。

我煮了三杯米，加的水剛好也是三杯。

學會煮飯，可以減輕家人做飯的辛勞，我好開心。

原來要把米煮成飯有很多要注意的地方，真是不簡單啊！

米是怎麼來的？經過哪些人的努力，我們才能吃到米飯？你是怎麼知道的呢？



插秧

我看過農夫插秧，米是農夫種出來的。



我問過種田的外婆，她說拔草很辛苦。



除草



收割

收割下來就可以直接煮了嗎？



我在書上查到：稻穀要碾過才會變成白米。



碾米



白米



我家的米是從超市買來的。



原來一碗米飯這麼得來不易。



白飯



哇！原來要吃到香噴噴的米飯，
這麼不容易。一起演唱歌曲，感受品嚐米食的幸福。



幸福的米食

CD 唱遊 天才作曲家

快板

伶伶 詞曲

白米 雞蛋 雙成蛋炒飯 白米 海苔 雙成大飯糰

湯圓 麻糬 鍋巴 甜年糕 肉粽 油飯 食米好味道

春分 稻穀 夏至 農忙 辛勤 農夫 用心 種稻

粒粒白米 營養價值高 豐富米食 吃了微微笑

配合音樂①一起念一念。

①

湯圓 湯圓 麻糬 換你來

看到加上蹲的動作，進行米食接力賽。

湯圓 湯圓 麻糬 換你來



看到蹲，只要做動作，不用念呵！



從種出稻米到變成米飯，需要很多人的努力，一起感謝大家辛苦地付出吧！

我想感謝幫我們煮營養午餐的人。

外公照顧稻田好辛苦，我想陪他一起照顧稻子成長。

換我煮飯給大家吃，可以減輕爸爸的辛苦。

我想感謝農夫，但是我不認識他，要怎麼做才好呢？

有些人我們無法當面感謝，想一想，該怎麼做呢？試著做做看！

珍惜食物也是感謝的一種方法。

所以要把食物吃光，不要浪費。

可是我常常吃不完，剩下很多食物。

你以後不要盛這麼多飯菜。

遇到不喜歡的食物，你可以試著吃吃看。

還有其他方法嗎？

想一想，你在米食探索活動中有什么發現？一起和同學分享吧！

學會煮飯我好開心！

原來煮飯有這麼多步驟。

能吃到香噴噴的米飯，要感謝的人真的很多。

所以我要把飯吃光光，珍惜他們的辛苦付出。

原來米可以煮成飯，也可以做成各種米製品。

以後我會更專心吃飯，好好品嚐米飯的美味。

為了珍惜食物，我試著吃以前不敢吃的茄子，發現它很好吃。