

我喜歡吃蔬菜?!

在日常作息時，幼兒看見碗中的青菜會對視很久遲遲無法入口，為什麼不喜歡吃青菜呢？是因為口感、顏色、味道？還是因為不了解，所以有很多的遲疑？藉由看到孩子的困難，設計課程讓孩子理解、接受並且喜歡吃蔬菜。

繪本介紹「愛吃青菜的鱷魚」、「不偏食」等故事。幼兒從繪本中知道吃青菜與飲食均衡的重要性



孩子們從菜單中了解到蔬菜看起來各有不同，其實是因為我們食用的部位不一樣。像是花椰菜吃的是「花」，紅蘿蔔則是吃「根」。除了外形差異，孩子們也發現蔬菜吃起來的聲音大不同，讓大家覺得「吃蔬菜」變得更加有趣！



我們常吃的蔬菜

孩子們認識了青江菜，這次老師從廚房拿回了另一種蔬菜，孩子們觀察後說：「這也是青江菜。」有人回應「我覺得長得不一樣。」所以大家開始找蔬菜圖卡，比一比哪裡不一樣~~

C1: 青江菜矮矮的，這個菜比較高、比較長。

C2: 青江菜的葉子比較小，今天的菜葉子好大。

C3: 這個菜的葉子摸起來滑滑亮亮的。

C4: 青江菜的屁股（葉柄處）圓圓大大的，但是這個菜是細細長長的，所以他們不一樣。

T: 小朋友都是厲害的觀察家，今天的蔬菜是「油菜」，不是青江菜！

T: 冬瓜、絲瓜是蔬菜嗎？!

C: 不是，他們沒有葉子。

C: 不是綠色的所以不是蔬菜。

T: 可是胡蘿蔔是橘色的、也沒有葉子，但是它是蔬菜耶。

從早點心開始，老師帶著孩子一起認識今天餐點裡的食材，在過程中孩子們驚原來我們每天吃了好多不同種類的蔬菜！不只葉菜類，連冬瓜、絲瓜這些果菜類食材，其實也都是蔬菜的一種呢！



蔬菜的五感體驗

在介紹過學校常吃的蔬菜後，果然引起孩子的興趣，每天都會主動詢問老師今天的蔬菜是什麼？或是仔細看看教室的角落有沒有老師帶來的蔬菜，看到孩子們都興趣勃勃，所以我們需要一個讓大家都能好好感受蔬菜的機會！

孩子們帶來自己負責的青菜，開心的展示給大家看，並且分享自己是和誰一起去採買的，十分熱鬧。接著也讓孩子們輪流觀察，利用五感體驗與感受不同蔬菜的樣貌。讓我們來聽聽孩子的分享：

- C1: 黃瓜湯的黃瓜是大大長長的，而且還軟軟甜甜的。
- C2: 原來大白菜切開裡面是一層一層的。
- C3: 甜椒的顏色很漂亮，感覺吃起來會很甜。
- C4: 玉米筍聞起來香香的，玉米鬚摸起來軟軟的。



T: 地瓜葉在哪裡？我們要去哪裡找？
C: 在小田園裡阿



專家到學校教大家怎麼種植與照顧植物



好吃蔬菜排行榜

我們一起製作了一張「士林幼兒園的健康蔬菜」海報，小朋友可以在海報上找出今天吃的蔬菜特徵並對應，也在喜歡的蔬菜旁貼上喜歡貼紙。最後我們來數一數，找出花鹿班最喜歡吃的蔬菜：地瓜葉、白蘿蔔、青江菜！



你們的蔬菜是從哪裡買的？」、「怎麼樣的蔬菜可以買回家呢？」

利用繪本「蔬菜學校」讓孩子們認識什麼樣的蔬菜是合格可以採收購買的，加上大家蒐集的資料，花鹿班整理出屬於花鹿班的蔬菜檢查清單：

1. 顏色合格
2. 形狀合格
3. 少蟲蟲咬合格



買菜前的準備

我們從假日生活分享知道大家的菜是來自不同的地方，有些人去菜市場買、有些人去全聯買，我們投票要去哪裡買菜回來學校，決定要一起去福華市場，但是去買菜要準備什麼東西呢？

T: 有人還記得我們上次去公園，我們有穿什麼衣服嗎？

C: 圍服。

T: 那這次我們要走出去學校要穿圍服喔！那如果沒有圍服怎麼辦？

允甯: 穿圍兜。

T: 如果要買菜還有需要帶什麼呢？

艾伶、垠序: 帶籃子或袋子。

T: 這樣就可以了嗎？帶籃子或袋子給老闆，老闆就會把菜給我們嗎？

昀濂、允甯: 要帶錢跟老闆買。

T: 所以小朋友要穿圍兜，老師負責帶袋子還有錢出去逛菜市場，明天要記得在花鹿班的教室提醒老師喔！



T: 那我們要怎麼去福華市場呢？

新泳: 騎車。

T: 可是只有孟孟老師還有花花老師有摩托車，但是有好多小朋友要去，摩托車載不下怎麼辦？

宇軒: 走路去。

T: 那要怎麼走過去呢？

C: 跟小朋友牽手走過去。

T: 那眼睛要看哪裡呢？

C: 看老師。

T: 手可以摸老闆的東西嗎？

C: 不可以。

T: 只有老師可以摸，老師會幫你們拿起來給你們看，我們要當一個有禮貌的小朋友，如果看到叔叔阿姨要說什麼呢？

C: 說你好、哈囉。

T: 那我們要離開了要跟叔叔阿姨或老闆說什麼呢？

C: 說掰掰。

我們先在教室裡面練習去買菜要怎麼排隊、看到老闆要打招呼！



一起去逛菜市場！



在學校練習好之後，我們就出發去福華市場，我們有排好火車，眼睛看前面走路，看到爺爺奶奶還有跟他們打招呼！



我們有準備問題問老闆喔！
Q1: 老闆，請問你的菜是從哪裡來的？
從濱江市場還有農夫那邊買的。
Q2: 老闆，請問怎麼煮會變好吃？
要用鍋子炒一炒。
Q3: 老闆，請問你的菜怎麼這麼香？
要爆香，加蒜頭跟蔥炒一炒。
因為我的菜沒有農藥，還有合格標章。



還有買到花椰菜跟青江菜，我們帶回去學校做好玩的事情！

我們來炒地瓜葉

炒青菜需要準備什麼東西呢？大家一起想一想，原來要炒菜很不容易，事前準備很重要！等到東西都準備好，我們就要來炒好吃的地瓜葉囉！

大家一起想一想炒青菜要準備什麼？還有行前的工作，利用假日生活分享，孩子觀察大人怎麼炒青菜，我們回到教室一起把步驟圖畫下來。



第一次炒地瓜葉：一鍋地瓜葉、一些蒜頭、一匙油、一匙鹽

C：太辣太鹹了

C：不要加蒜頭就不會辣辣的。

C：太鹹要加水，一大杯水！



第二次炒地瓜葉：一鍋地瓜葉、一匙油、一匙鹽、一杯水

C：加水都沒用，還是很鹹。

C：不然不要加鹽巴炒看看。



第三次炒地瓜葉：一鍋地瓜葉、一匙油、一杯水

C：吃起來甜甜的。

C：我覺得有苦苦的味道，還是不好吃。

C：廚房阿姨炒得就很好吃。

C：我們可以問阿姨怎麼炒。



廚師阿姨請幫忙



廚師阿姨到花鹿班教大家炒青菜，小朋友仔細看清楚過程，阿姨炒的青菜真的好~好~吃~喔！

一起想一想阿姨炒的菜怎麼會這麼好吃，說出自己的觀察：

C1：阿姨的油加的比我們多，加三匙。

C2：阿姨說要等鍋子熱熱的再開始炒。

C3：要等地瓜葉的愛心都變不見才是熟了。

C4：還要炒軟一點才會好吃。

C5：要一直炒一直炒，等久一點。



分享我們的超好吃地瓜葉

阿姨傳授了炒青菜的技巧，接下來換我們來試試看，但是有很多小朋友都想要炒，於是我們討論出要分組輪流，我們還有先選出小組長幫助小組員，快來看看我們怎麼炒地瓜葉吧！



我們先去小田園採地瓜葉



但是太多人要吃，樓上的地瓜葉不夠我們還有去福華市場買



炒地瓜葉之前需要先把工具還有地瓜葉洗一洗



我們會炒地瓜葉了！我們決定要分享超好吃地瓜葉還有卡片給辛苦照顧我們的老師還有阿姨



我們分成畫畫組、貼紙組，一起把卡片變漂亮！



噹噹！我們的卡片做好了！



我們開始認領工作：倒油、放地瓜葉、加鹽巴、加水



1. 倒3匙油



2. 放地瓜葉



超好吃地瓜葉出爐！



3. 加一小匙鹽巴



4. 加50CC的水



我們把卡片還有地瓜葉分享給幼幼班的弟弟妹妹，每天辛苦煮飯的廚房阿姨、常常照顧我們的辦公室老師、還有我們最喜歡的團長媽咪

大肌肉運動

我們每天的運動活動都不一樣，超級精彩！有時候會挑戰水谷式攀爬架，有時候跑去玩軟墊循環體能，也會進行球類遊戲或滑步車。透過這些好玩的活動，孩子們在跳、跑、爬、滾的過程中，不知不覺就讓肌肉越來越有力，身體也變得更靈活、更有精神！



我們從自己接球、跟好朋友一起滾球、拋接球、投籃，越來越會玩球。

遊樂中心多了建構島還有很多軟墊，在玩的時候更不擔心受傷而且更好玩了！



從幼幼班到現在，水谷式攀爬架難不倒我們！孩子們越玩越有自信，從害怕到勇敢挑戰，每一次攀爬都是成長的證明！

這學期士林幼兒園多買了很多滑步車，我們都超級喜歡，很厲害的小朋友已經可以雙腳離地滑很遠囉！

