

【發稿時間：108年6月10日】

業務聯絡人：教育局體育及衛生保健科 許裕陞科長 0975718267

新聞聯絡人：教育局記者室 林奎宇新聞研究員 0930936532

【主題：校際早餐共饗宴—早餐教室親師生共學，12道校本食譜跨域分享】

活動時間：108年6月10日(星期一)上午9時30分至12時30分

活動地點：臺北市萬華區雙園國民小學2樓早餐教室(健康飲食教室)【臺北市萬華區莒光路315號】

【臺北報導】

臺北市府教育局於108年6月10日上午假萬華區雙園國小新設立之早餐教室(健康飲食教室)舉辦成果展活動，除安排臺北市國民小學第一間早餐教室揭牌儀式外，並邀集大佳國小、麗山國小、雙園國小、武功國小、桃源國小及大同國小6所試辦學校親師生團隊，進行12道校本特色早餐DIY鑑賞活動，提供各校觀摩與學習。

本活動首先由教育局洪哲義副局長代表為雙園國小早餐教室(健康飲食教室)揭牌，開啟學生飲食教育體驗學習情境序幕。各校團隊共分6組，約計45人，將於40分鐘內分段製作2道特色早餐，食材成本費平均為50元以下，向現場研習學員示範如何運用早上有限時間及經費，與家人共同完成營養均衡早餐。

「早餐食譜」則是各校發揮食育創新的一大亮點。「讓剩食變速食—剩食混搭變身成速食健康飯糰」，運用家裡冰箱的剩飯、剩菜及剩肉，透過創意調配混搭變身成時尚創意早餐；這是麗山國小親師生團隊「無菜單飯糰」的食譜設計。

「想要成績好，早餐補大腦」，則是雙園國小結合校內小田園教育、健康體位宣導及多元文化等課程，透過動手操作及親身體驗，融合營養、美學及創意三大概念，製作出「Toast熊讚餐」，讓餐桌文化成為學校教育的一環，培養孩子責任心及成就感。另外桃源國小也不遑多讓，將傳統湯圓運用創意手法變身為學生喜愛的「米甜甜圈」，再採用校內種的小黃瓜、番茄及在地食材蔬果，搭

配全穀紅藜及雜糧地瓜製作成「高纖」早餐，不僅好看好吃，還能元氣滿滿。

端午假期剛過，大佳國小應景製作「五福袋早餐」，取其福袋形式呈現粽子及香包概念，並採用五色食材，藉由打結動作訓練孩子肌力。接著運用小田園萵苣葉之圓形船概念，製作「玉葉吉祥飯」，旁邊搭配著紅藜麥彩蔬蛋沙拉，象徵端午龍舟乘風破浪勇往直前。還有感人的大同國小「讓你吃飽堡」早餐，充滿著學生幼時對媽媽溫暖的回憶：小時候，媽媽原本不太會煮飯，為讓我們吃到健康營養早餐，她每天都嘗試不同種類做法，最後發現原來漢堡是最佳的早餐首選。洪哲義副局長特別介紹本活動的「祖孫配」，武功國小66歲的阿嬤是該校樂齡學堂養生班學員，同時擔任早餐實作課程志工，經其愛心教導，三年級9歲的小孫女切菜技巧已有大人模樣。該校「蔬捲福漿亮眼早餐」含有護眼營養素的多色有機蔬果，藉由大量使用有機在地蔬食，讓學生學習「減少碳足跡」是每一位地球公民的責任。另外該校還特別設計「越檸仙豆明治早餐」，結合越南「越式檸香三明治」和「仙草蜜豆漿」，象徵新住民文化與臺灣在地文化互容互融。

本活動由家長代表、營養師代表及學生代表擔任鑑賞委員，根據整體性、風味性、營養性、在地性、實用性及合作性6個項目為各組品評計分，試辦學校最後分享推動和參與早餐實作課程活動實務經驗。今年8月新學期開始，6所試辦學校將繼續規劃早餐實作跨領域課程活動，同時年底前會再增設麗山及武功國小2間早餐教室，期望活化早餐教室教學功能，設計相關飲食文化課程，有效加強學生健康飲食素養及未來生活技能。

【歡迎媒體朋友踴躍報導】