

月亮班 112 年第二學期

「全世界最好吃的早餐」主題緣起



一、活力早餐

早餐是一天中最重要活力來源，早餐吃得好、吃得健康，可以提供身體足夠的營養和能量，還有穩定情緒及集中專注力的好處。早餐種類非常多，有中式、西式、甜的、鹹的，我們發現孩子最常分享他今天早餐吃了「草莓吐司」、「土司夾蛋」，也有人喜歡「疊很多菜跟起司」，也有孩子觀察到學校的點心也會出現吐司耶！吐司因為取得容易，也能搭配甜鹹不同口味及食材去做變化，確實是許多人的早餐首選。

二、食的教育與感恩的心

「吃」對孩子來說並不簡單，面對各式各樣食物，孩子可能會產生一些情緒或自己內心的小挑戰。因此我們希望透過認識食物的營養，培養良好的飲食習慣，因為知道這些食物對我們的身體有健康及能量上的幫助，未來即便遇到不喜歡的食物，也會主動想嘗試看看。同時，更要抱著感恩的心，謝謝大地滋養了萬物；謝謝農夫辛苦種植與照顧；謝謝爸爸媽媽、廚房叔叔阿姨等大人，把食物烹調得這麼美味。

三、創意吐司料理

結合食的教育，我們希望帶孩子去設計好吃又營養的創意吐司料理，從設計中知道吐司多樣性的料理方式；從製作中運用小肌肉去練習「塗抹、切」等基本烹飪技巧；從擺盤中發現食物鋪排的美。在這個主題裡，也期待爸爸媽媽與我們攜手一起幫助孩子建構共同的生活經驗，並落實食的教育，在乎我們所吃的每一餐、每一口。