

臺北市螢橋國民小學事後新聞稿

請轉交文教記者

單位：臺北市螢橋國民小學

地址：臺北市中正區詔安街 29 號

業務及新聞聯絡：學務主任 陳惠敏 (02)2305-4620 轉 106

【發稿日期：113 年 3 月 25 日】

【主題：創意米食體驗~《不一樣的端午節粽子》】

【臺北報導】螢橋國小長期推廣食米學園計畫，每逢節慶帶著親師生製作懷念傳統米食。這次創意米食體驗與東森幼幼台合作製作《不一樣的端午節粽子》，螢橋同學在米食體驗中學習，多變化、美味又健康的創意種子，小朋友也可以輕鬆上手製作粽子。

端午佳節大家一定大魚大肉吃很多好料，相對油膩有負擔，這次東森幼幼台帶來的創意粽子使用海苔做出既有創意又清爽的肉粽！而且傳統的粽子都沒有吃到蔬菜，用海苔來製作，可以補足傳統粽子沒有的膳食纖維喔！！

這次創意米食體驗由草莓姊姊、天竺鼠姊姊、山媽以及阿本來指導螢橋國小四年四班同學來創作兩個『不一樣的端午節粽子』，第一款要準備的材料有海苔、白飯、紫米、蘑菇、火腿丁、花椰菜、烏蛋、滷花生；第二款粽子需要的食材是海苔、菠菜飯、滷花生、火腿丁、鵪鶉蛋、炒蘑菇、花椰菜喔～。傳統的粽子都是用糯米飯，其實也可以多一點變化，讓粽子變得繽紛，像是可以在白飯裡加入紫薯就會變紫飯、加點薑黃也會變黃飯，這些都是最天然又營養的調色劑喔！。

首先先來做第一款粽子，先拿兩片海苔重疊，凹一個三角漏斗接著在三角漏斗中先放一些飯，然後再加入配料，滷花生、火腿丁、花椰菜、烏蛋、還有蘑菇。最後再蓋上一層飯，將海苔包成三角形，用棉繩綁起來就完成囉！

『三角菠菜粽子娃娃』為粽子代表色就是綠色，所以第二款粽子，特別用菠菜飯，因為這樣可以讓整個作品看起來，就像一顆粽子喔。接著大家可以將自己喜歡餡料加進去，然後再蓋上一層菠菜飯，用模具壓出三角形。壓好後倒出模具，就可以得到一個三角形狀的飯糰寶寶囉。最後再綁上棉繩，放上娃娃五官，可以用海苔或是黑芝麻來點綴～可愛又好吃的粽子娃娃就完成囉～

參與體驗《不一樣的端午節粽子》，同學深深體會創作好吃又健康的粽子其實很容易，製作時上加上一些巧思，生活變得更加多采多姿，創意又有趣味的《不一樣的端午節粽子》，趕快帶回家與家人分享，今年端午節可以創作富有個人色彩的創意粽子。

歡迎媒體記者踴躍報導！