

前進日本愛知  
食育推進全國大會之臺灣初亮相

決戰全國料理舞台

直擊第五屆臺灣學校午餐大賽

南英商工學生奪全家料理王金獎

說臺灣飲食故事

新住民夥伴家鄉味

「雄」永續的食農教育

增進食魚素養的45個教學指南



DOUCEUR NEWS  
享報第八期 2023 April



# 目錄

編輯室的話

## 日本食育推進全國大會

從食育基本法到食育推進全國大會

海外出展首次亮相 學校給食之臺灣

全日本司廚士協會東海地方本部

鯨魚元氣吃飯食堂

愛知縣學校午餐物資流通合作社

讓食育防災士成為市町村的重要角色

愛知縣立南陽高等學校

愛知縣農業水產局水產課

希望食品乾燥米飯包

川場村學校給食中心

活用茨城物產的保立貴博營養教師

茨城縣學校給食會

臺日學校午餐食譜交換與供餐行動全紀錄

用餐時光即是珍貴的食育

建立臺日韓學校午餐的永續食代

## 第五屆臺灣學校午餐大賽

舉重若輕的冠軍之旅

料理實作與食育教學影像

「餐盤上的旅行家」得獎作品

專家與職人齊聚 傳遞餐盤上旅行的真諦

你吃的跟小學生一樣

3

4

6

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

20

21

22

24

26

28

29

## 二〇二二全家料理王

重磅回歸 打造青年主廚築夢平台

全家料理王精彩時刻

全家料理王得獎作品

南方菁英的奪冠之路

評審眼中的全家料理王

金獎之外的風采

金牌獎選手金門見學之旅

## 說臺灣飲食故事

國產瓜果新滋味

高雄食農教育五年有成

十二道雜糧午餐美味上菜

前往原鄉與離島的國產雜糧

讓食魚素養成為海島學生的內建 DNA

31

32

34

35

36

37

38

39

40

42

44

45



發行——大享食育協會

發行人——陳藹玲

總編輯——黃嘉琳

執行編輯——陳怡璇、王婉育、洪莞紘、朱曉萱、王章逸、陳芬瑜、陳儒璋、楊欣頻

美術編輯——許銘芳

地址——台北市信義區菸廠路 88 號 5 樓

電話——02-6636-5870

信箱——schoolLunch22@gmail.com

信箱——schoolLunch22@gmail.com



臺灣學校午餐大賽 FB



大享食育協會 FB



網站

# 旅行的品格

文——黃嘉琳

疫情退散、國境解封，旅人回到移動的路線上，用身體和五感重啟往返於機場、車站、碼頭的日常。曾經，無論個人旅遊生活的節奏基調是急板、快板、行板、最緩板，COVID-19都介入寫上了休止符，這段看似樂章裡的停頓，教導我們各種功課，例如個人和外在、個體與群體、人類和自然的緊密相連；如果用演奏的狀態來比擬，似乎很貼切：看起來沒有動作，其實對外界和內在仍然持續關注，讓自己的呼吸、肌肉和情緒或放鬆或緊繃，以調整到整個樂團樂音再響的那一瞬間可以精準呈現。

看似停滯平緩的休止符，讓人們的工作重心沉澱並匯聚起來。

這段時間，大享食育協會很充分地將「旅行與飲食」融入各項專案和議題工作裡，無論是直白地將《餐盤上的旅行家》當成第五屆臺灣學校午

餐大賽的主題；企劃了前往馬祖、金門、蘭嶼和澎湖拍攝《爸媽今天吃什麼——離島我來了》食農教育親子實境節目；辦理各項向全國各地徵件、參訪、交流的活動；或是挖掘移居來臺灣卻生根萌芽成多元樣貌的東南亞飲食文化的風味；甚至克服種種疫情間跨越國境的困難，親赴日本愛知縣參與「日本食育推進全國大會」出展……。

每一次心理或物理上的移動，都召喚著我們在疫病籠罩的疑懼未知中提出問題、創造答案和走向目標。而每一次我們也會更深刻地理解，為什麼所有人和各國政府都應該回應聯合國永續發展目標（SDGs）並且不只是坐而言，更必須起而行之，例如當我們自問：走出門的意義為何？旅人的責任是什麼？如何做到「無痕旅遊」？「SDG12——負責任的消費與生產」所分享的原則就是很好的提醒：

減少浪費、保護窮人和受衝擊最大的群體、在政策面上實現永續管理等。

如果我們在休止符的停頓裡看見節制、體諒和良善是自助助人的必要，學到創意、專業及溝通帶來的力量，那麼，再次踏上旅途前，我們將這些旅行的品格好好收進行李，才上路。



# 從食育基本法到食育推進全國大會

大享食育協會應邀參與二〇二二年日本食育推進全國大會，當時 COVID-19 在國境之間竄流的威脅仍不容小覷。我們的參展之路十分曲折，但得以在後疫情時代見證日本政府與國民的新常態，食育這個主題與國民教育又最是緊密關連，意義格外不同。

## 食育基本法和食育推進基本計畫

食育，是中央政府主導的國家發展目標，成為日本中長程發展計畫的重點之一。內閣府召集農林水產省、文部科學省、厚生勞動省、食品安全委員會、消費者廳等相關單位籌組食育推進會議，跨部會任務編組來落實二〇〇五年通過的《食育基本法》，並同步提出《食育推進基本計畫》統籌細緻的政策開展。

## 五年一次的食育推進基本計畫

自二〇〇六年到現在，農水省共提出四次《食育推進基本計畫》，用五年一次的改善推進做法，將食育的基本方針、發展指標等一再檢討與對焦，以因應時代和環境的變動。《第

四次食育推進基本計畫》的期程為令和三年到七年（二〇二一年至二〇二五年）。

第一次《食育推進基本計畫》的核心方針在食育觀念的推廣；第二次則從「知」到「行」，強調各界參與和實踐；第三次基本計畫將重點對象放到年輕世代，期望這群未來的父母們，不只能因應多變生活型態，更可從家庭生活的潛移默化中用食育教養自己的子女。

這幾年，日本與世界各國一樣面臨著前所未有的挑戰，當前第四次基本計畫便直指現今全球人類共同關切的關鍵字——健康、永續和新常態。基本計畫列出的三大方針為：一、增進全人身心健康的食育推進；二、促進支援永續飲食的食育；三、應對「新常態」和數位時代的食育推進。

## 食育推進納入聯合國永續發展目標

爬梳日本食育資料時，另一個關鍵詞——SDGs (Sustainable Development Goals, 永續發展目標) 一再出現在近期文獻中。



食育の取組における数値目標	
1. 食を通して健康な体をつくるための目標	
※注	単位
朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合	93.2%
朝食を毎日食べる習慣がある高校生の割合	86.0%
朝食を夕食しない「朝い」習慣の割合	89.1%
適正体重の小中学生の割合	88.8%
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している成人の割合	32.8%
永年を通じて健康的な中学生の割合	80.6%
朝でも帰家まで食べることでできる成人の割合	82.0%
朝食に野菜を食べている小中学生の割合	55.9%
毎日3回以上野菜を食べる成人の割合	17.7%
2. 食を通して豊かな心を育むための目標	
※注	単位
1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	57.7%
農林畜産体験学習に取り組む小学校の割合	77.8%
県等が実施するイベントや農林畜産体験の参加者数	14,615
農・林業の食文化を家庭や地域で次世代に伝えている人の割合	41.2%
3. 食を通して環境に優しい暮らしを築くための目標	
※注	単位
無駄や廃棄のない「食事づくり」を積極的に行う成人の割合	45.8%
学校給食において全食品にのめらの原料食品数の割合	40.4%
学校給食において年間1kg以上削減した食品食品の種類	55種
農産物・畜産物を優先して購入する市民の割合	15.4%



01. 日本第十七回食育推進全國大會 02. 愛知縣第四次食育推進計畫 03. 親子動手擠牛乳體驗

文・圖——黃嘉琳

例如，日本二〇二二—SDGs行動計畫中，落實聯合國永續發展目標的做法亦包括食育推進；而《第四次食育推進基本計畫》導言開宗明義指出，為促進國民健康飲食、實踐重視環境生態和飲食文化的永續社會，基於SDGs核心價值，深化各利害關係人的相互理解、攜手致力於推動食育之全民運動。

### 從中央到地方落實食育推進

《食育基本法》中明訂，都道府縣應設置「都道府縣食育推進會議」，以制定各地方政府的食育推進計畫並據以實施食育。

檢視日本四十七個都道府縣的食育推進計畫擬定已達百分之百；另擁有較高地方自治權力的二十個政令指定都市，如名古屋、京都市等皆提出具體的食育推進計畫；全國一千七百四十一個市町村當中，近九成已規劃各自的實施計畫，僅有一百四十二個市町村未能達成目標。

食育是日本舉國上下耳熟能詳的全民運動，也成為鄰國如韓國、臺灣取經借鏡的主題；我們觀察到政府部門縱向呼應和跨部會、跨局處的橫向連結，看見民間團體、產業企業、非營利組織和教育單位的積極參與，其中，「食育推進全國大會」是一個具體而微的範例。

### 年度盛事—食育推進全國大會

「食育推進全國大會」在每年日本的食育月—六月舉行，地方政府輪流向農水省申請擔任主辦，經費由中央和地方合作籌措，鼓勵相關單位、廠商共襄盛舉，所有觀眾都可免費入場。

二〇二二年的主題是「SHIN化」，主辦單位巧妙地將SHIN的口語諧音詮釋成四大方向，翻譯成中文也很貼近：「新化—與時俱進的變化」、「進化—發展的多樣化」、「深化—品質的提升」和「伸展—多元延伸連結」。Sustainable、Healthy、Interesting 與 Network 等四個關鍵字組合也就是SHIN。

我們進駐擺攤的同時，也在場佈到收工的三天時間中逛好逛滿。極少攤位只做靜態展示，展現食育推動成果，大部分的參展者都在攤位上安排互動活動，或帶遊戲或提供試吃。主要展場、演講廳和教室裡的講座、研討會、烹飪比賽、手作課程則一場接著一場。在偌大的會場有吃、有玩又有體驗與學習機會，觀眾飽嘗特色美食並帶著滿滿的贈品和文宣走出會場。

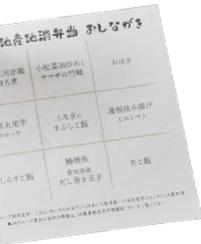
出發前主辦單位表示考量防疫措施，將會限制入場人數。會後主辦單位發布的統計資料公布二天活動共計二萬三千人參加，與往年相比，人數還略多。



4



3



2



1

01. 展場販售的愛知縣地產地消便當 02. 嘗試挑出名古屋在地物產的互動遊戲  
03. 學校午餐料理設備展示 04. 食育立體書教材 05. 名古屋地雞推廣與熟食銷售  
06. 展場闢劃食育農園 07. 推廣昆蟲作為未來食物 08. 農業書籍展售



7



8



6



5

# 海外出展首次亮相 學校給食IN臺灣

二〇二二年十一月一日，大享食育協會的電子信箱出現了一封主旨為「第十七回食育推進全國大會」愛知的信件，邀請原本在二〇二〇年大會的參展單位重返愛知縣，參與第十七回的食育盛事。收到信件的同时，我們已經準備好申請文件，歷經疫情停辦及線上舉辦，兩年後終於有機會再次站上大會舞台。

二〇〇五年，日本食育基本法頒布的同一年，由農林水產省擔任領頭羊辦理第一回食育推進全國大會，至今已走過十七個年頭。本屆大會由愛知縣農業水產局農政消費流通課主辦，會場在中部國際機場旁的國際展演中心，雖不在鬧區但交通方便，離地鐵站步程約十五分鐘。場內共有一百六十九個攤位，推動食育的民間團體、地方及中央政府、身為地主的中部地區社區產業與農民團體、日本食品業者齊聚會場，一次看見日本食育的豐碩景象。

我們有幸成為現場攤位的一份子，以「學校給食」臺灣」為題，展出臺灣學校午餐及食農教育的著力方向，分為八個主題：

- 一、享 大享食育協會
- 二、史 臺灣學校午餐發展史
- 三、競 臺灣學校午餐大賽
- 四、跨 臺灣學校午餐大賽
- 五、地 高雄永續食農教育計畫
- 六、魚 虱目魚教材
- 七、雜 國產雜糧食育
- 八、劇 東南亞廣播劇

我們設計以「一個字」破題，聚焦詮釋多面向的實際作為，並經由視覺設計及翻譯將其製作成掛軸，展現近年來大享在學童飲食、農業發展、文化傳承及環境永續領域的行動倡議成果。

除圖文的掛軸展示，亦有實體教具增添臺灣攤位的趣味性，包含珍藏的學校午餐食譜書籍、鐵製便當盒、蒸飯牌等歷史文物，以及解謎豆子與超吸睛的「來一隻虱目魚」教具組。來訪的日本民眾通常知道臺灣，對臺灣有著好感卻也有些好奇。當聽到臺灣的學校午餐內容，許多人的第一個反應常是「臺灣也有學校午餐嗎？」、「臺灣學校午餐的份量好多啊！」經過工作人員逐一說明，日本民眾對臺灣學校午餐有了更多認識與理解，而



大享展示近年來食育推動成果

文——朱曉萱 · 圖——大享食育協會

大家聽到臺灣學校午餐能成為在便利商店上架的鮮食品也感到不可思議！

許多人因為「來一隻虱目魚」教具組而駐足攤位前，聆聽工作人員介紹臺灣如何進行虱目魚全魚利用——從頭到尾、從裡到外，都可以製作成美味的佳餚。「來一隻虱目魚」教具組是一隻可拆解各部位的虱目魚布娃娃，這隻可愛的布娃娃，儼然成為展場中最受歡迎的主題。

我們在這次的參展中準備三個互動體驗，在不同時間輪流舉辦：

首先，「臺灣學校午餐吃什麼」以具在地特色的午餐菜餚為題，說明當地人常吃的食物以及作物種植的風土條件等，讓日本民眾將零散的菜餚圖片組合進自己的餐盤中，再回答自己最想要吃哪幾道料理；票選結果顯示：蓮霧第一、虱目魚居次，都是在日本不易取得的食物。

接著，「虱目魚料理對對碰」將虱目魚玩偶分開裝進神秘袋中，桌上放置九種虱目魚料理的圖卡，從神秘袋中抽出魚的部位後再對應到虱目魚料理。可以想像，魚頭和魚皮最容易配對，魚肉和膜內骨則讓日本民眾傷透腦筋，深思著可以做成魚柳蓋飯還是魚丸呢？

最後，由鹿東國小施沛君營養師所設計的「雜糧萬花筒」壓軸，先介

紹十種作為萬花筒材料的雜糧，再將雜糧裝進紙筒教具，隨後放上鏡片與蓋子即完成！對於雜糧能做成萬花筒裡的美麗世界，大家不禁露出半信半疑的神色，直至親手將各式各樣的雜糧一步步裝進萬花筒中，折射出獨一無二的畫面，每個人始展露驚喜的笑容。

首次參與食育推進全國大會，大享作為臺灣唯一的參展單位，以臺灣學校午餐為核心，從食材來源、廚師工作環境、多元飲食文化、永續觀點來談食農教育，向日本民眾表達臺灣學校午餐和食農教育發展的多重宇宙。今年，我們再度啟航，前往日本富山縣參與「第十八回食育推進全國大會」，邀集臺灣各界單位共同舉辦九十分鐘的分享講座。臺日交流從不停歇，食育成果持續綻放中。



01. 食育互動體驗：虱目魚料理對對碰 02. 食育互動體驗：向小朋友介紹臺灣學校午餐內容 03. 食育互動體驗：雜糧萬花筒 04. 全體工作人員大合照

# 全日本司廚士協會東海地方本部： 認識世界從味覺練習開始

「小學四、五年級孩子口腔味蕾細胞正值敏銳發達時期，因此我們進入校園引導學生們探索食物中的酸、甜、苦、鹹、旨味（umami），培養他們品味食物的能力。」全日本司廚士協會東海地方本部食育推進委員會副會長兼岐阜縣本部會長的大脇房夫主廚分享投身兒童食育行動的初衷。

## 專業領域外的食育推動

首次參加食育推進全國大會的我們，受到主辦單位及各地參展者關照，其中最親切熱情的，要屬斜對面展場「鄰居」——全日本司廚士協會東海地方本部食育推進委員會了。

身為法餐大廚的大脇先生，向遠道而來的我們介紹於二戰後成立，迄今已有六十多年歷史的全日本司廚士協會，一代一代的西餐廚師們致力於精進料理技術和食材研發。協會目前也是「世界主廚會社聯盟」（World Association of Chefs Societies）的成員，跟百餘個其他地區、國家相同性質的主廚協會、組織同為全球交流平台的一份子。東海地方本部辦公室則位於愛知縣名古屋市，範圍含括愛知縣、

岐阜縣、三重縣等地區。

他表示，一群主廚參與投入的協會組織，料理技術、實務和西餐專業領域的職涯探究必然是重要主題，但食育的推動亦是重要責任；以他所在的岐阜縣分會為例，近年與縣內十四所小學合作味覺教學活動，特別鎖定五味中的「旨味」來推廣。

## 關閉其他感官 探索旨味的秘密

中文裡形容味道的說法是「酸甜苦辣鹹」等五味，但事實上「辣」並非口腔味蕾所感受到的味覺之一，而是一種痛覺刺激。酸、甜、苦、鹹等四味是我們比較熟悉的，第五味就是旨味。

大脇主廚說，明治時代的東京大學教授池田菊名博士，發明出這個字眼來形容日本人很重視的甘鮮味，也研發出一套理論和研究方法以分析旨味的產生、味蕾細胞所受刺激、食物中旨味來源與其他味覺如鹹味等關係，形成一套學說。

食育推進全國大會兩天的活動中，大脇主廚和其他幾位主廚輪流上場講



1

解西餐料理的基本知識，也帶領孩子們透過捏住鼻子、閉上眼睛等不同方式，理解口腔味蕾細胞刺激、味覺和食物的關係，反應十分熱烈。

主廚們在料理經營本業以外，願意繼續投身培養下一代飲食「味」食育的初心和行動，累積出日本食農教育多樣化的豐厚土壤。



2



3

01. 大脇主廚來大享食育協會攤位玩解謎豆子的遊戲 02. 在食育推進大會現場進行味覺練習的親子 03. 大脇房夫主廚

文——黃嘉琳 圖——大享食育協會

# 鯨魚元氣吃飯食堂：職業球團的學童食育計畫

文・圖—陳儒璋

食育推進全國大會主展場活動中，安排了一堂關於職業球隊推動城市社區食育工作的專題講座，邀請J1足球聯盟隊伍名古屋鯨魚隊的森裕子營養師，分享職業足球選手進入校園結合學校午餐與營養教育的行動經驗。

好奇的我們全程聆聽演講，課後趁空採訪森營養師與鯨魚隊公關部兼家鄉組食育計畫負責人田中希代子女士，進一步瞭解計畫的實際工作項目及後續效益。

## 善用偶像崇拜心理喚起興趣

「其實我聽過你們的名字喔！」坐定後的森營養師以這句話作為開場，我們都睜大了眼睛。原來她正就讀研究所，上網蒐集亞洲食育推廣相關資料時，得知臺灣有個關注學校午餐議題的組織——大享食育協會。

森營養師在一九九七年進入球隊服務，負責選手的營養管理。《食育基本法》於二〇〇五年實施後，食育成為球隊重點項目。二〇一五年，她轉為球隊營養顧問身分，致力於協助球隊攜手社區夥伴推動食育計畫，也就是

講座上分享的「鯨魚元氣吃飯食堂（グランパス元氣ごはん食堂）」專案。

「球團聘任專門負責食育工作的營養師，可說幾乎沒有前例，對我而言是相當難得的經驗。」森營養師表示。

回想剛才於講座上觀看的紀錄影片，足球選手一踏進校園，馬上引起全校轟動。小男生難掩不可置信的狂喜心情、小女生則害羞地用手遮臉但又以眼

角餘光跟隨選手的一舉一動，足見透過運動員魅力引發學生興趣的第一步，相當有效。

## 創造學生、城市、球團三贏

田中女士解釋，球隊推動食育計畫的做法是安排選手到學校教導學生踢足球、共同享用午餐、向孩子們分享自己平常的飲食，以及如何成為職業運動員的生涯養成，從中置入營養均衡與健康飲食觀念。

我好奇提問，選手是否曾表示自己是來踢球，為什麼還要參與這樣的計畫。田中女士笑道：「當然也是有的，不過這是球團政策，選手有配合義務。」其實，選手在活動後會直接收到來自學生的感謝與支持，正向回饋是他們場上奮力拚搏的動力來源。整體來說，鯨魚隊作為一個城市球隊，當地球迷的應援至關重要。

若以聯合國永續發展目標（SDGs）來分析鯨魚元氣吃飯食堂計畫，關照學生健康福祉與營養教育（SDG3）、連結當地社群與建立夥伴關係（SDG17）、共同攜手打造永續城市及社區（SDG11），很值得其他職業球團借鏡。



1



2



3



4



5

01. 森裕子營養師分享名古屋鯨魚隊元氣食堂計畫（© N.G.E.） 02. 森下和稻垣選手到訪綠丘小學（© N.G.E.）  
03. 田中希代子女士 04. 森裕子營養師 05. 名古屋鯨魚隊三十週年紀念學校午餐（© N.G.E.）

# 愛知縣學校午餐物資流通合作社： 學校供餐的不同面貌

文・圖——洪莞紘

大享食育協會在食育推進全國大會期間特別拜訪「愛知縣學校給食物資流通協同組合」（愛知縣學校午餐物資流通合作社，以下簡稱合作社），這個參展單位在日本食育推廣政策下，以民間組織角色為地方學校午餐提供服務，大會結束後，我們前往合作社辦公室採訪，以深入認識了日本地區性學校午餐的面貌。

## 深根日本中部學校午餐四十餘年

合作社成立於一九七九年（昭和五十四年），前身為「東日本學校給食物資流通組合」，這個組織主要由物流業、運輸業、食品供應商等企业所組成，甫成立時會員數量非常多，目前則以アイケイ株式会社（INC.）、TD、丸小青果、希望運輸及學校供餐食材業務相關的公司等十四家企業為主要會員。

在事務局服務近十年的天野芙美小姐為我們介紹，他們以運輸業、物流業公司為單位申請公益法人組織，這些會員負責食品開發、運輸及配送學校午餐物資。其中包含日本規模較大的外食產業、批發商及專門做學校

供餐的公司，對於學校午餐的食品企劃、提案都有一定的基礎，也因為大家業務範疇包含食品開發、物資配送，這穩定了學校供餐的整體動能。

## 協助企業會員供餐及媒合推廣

合作社的重點業務是協助會員企業開發物資、宣傳新產品，以及每年舉辦食品展示會，並發行每季刊物，所有會員的共同目標都是希望愛知縣的學校午餐能更加活躍。

合作社服務對象以文部科學省認定之學校為主，由每個企業會員繳交年費，透過組織擔任窗口，購買供餐物資並交付予學校營養午餐單位。在決策上，則由每個會員推派理事組成理事會，針對每年的政策、營運共同投票決定。

## 建立營養師與食品供應商的橋樑

每年舉辦的食品展示會，性質類似食育推進全國大會之形式，由十四家企業會員各自展示學校供餐物資、新食品等。此外，亦透過組織資源，邀請營養師公會、學校午餐相關人員一同參與，建立供應商與營養師的交

流平台。傾聽學校端的營養午餐需求，扮演著重要的雙向溝通角色。

為利批發商、食品製造商改善與開發新食品，每次的展示活動都會進行問卷調查，讓曾合作過的營養師或相關單位，提出在學校供餐現場的需求和問題，再把這些意見回饋給會員。當問卷的統計結果和原本組織的預估方向相符時，就會確實持續執行。

## 提供不同需求的學童友善平等的學校午餐

藉由食品展示會的推廣，近年合作社觀察出愛知縣的學校午餐對特殊食品的需求日益增多，和營養師公會等單位交流下，企業會員也豐富自身的開發策略，讓食品更具營養價值，例如減鹽、高蛋白、強化營養食品以及專用食譜，這和學校供餐的規定息息相關。

在出版的企業會員食品集中，也能發現友善學童用餐的表現，例如甜點、肉丸品項會將過敏原的資訊標示清楚，甚至研發沒有過敏原的食品，滿足小朋友的需求。開發新食品對供應商來說，亦符合市場供需，像是小包裝的即食麵、乳糖不耐症的食品等，

除了供給學校單位，也提供給飯店使用，多元通路模式充分營造供應商與學校單位的雙贏局面。



1



2

01. 愛知縣學校給食物資流通協同組合於食育推進全國大會出展攤位展示的商品 02. 天野小姐介紹組織所提供的學校午餐物資

# 讓食育防災士成為市町村的重要角色

「食育防災士」這個職稱對於絕大多數的臺灣人來說，想必相當陌生。這回參與食育推進全國大會，我們亦才知曉原來竟有人將「防災」與「食育」這兩種看似沒有交集的課題結合成倡議行動。

為此，我們特地採訪日本食育健康環境防災（HEED）學院代表理事中村詩織小姐，瞭解食育防災士養成制度和作品職掌。

## 災害現場的飲食不平等

開啟中村小姐投入食育防災使命的契機，是熊本於二〇一六年發生的

大地震。她分享自己前往災區擔任義工時，看見避難所物資分配問題：有時並非不足，而在於處理及發放的混亂問題。

「就拿大家排隊領粥這件事來說，常見到前方的人拿比較多，後頭的人卻只能喝湯湯水水，或是行動不便的高齡者，因為無法長時間排隊而吃不到食物。」她想，若有一位於災害發生時能有效利用食物，引導避難所的人度過非常時刻的領導者，便可改善這樣的處境。食育防災士的構想，因而誕生。

## 培育專業人員與改善防災供餐設備

防災食育人員要如何養成？中村小姐說明現分為二天初階教育訓練與八天全程戶外的食育防災士課程。內容從基礎食育介紹、食品衛生知識、學習防災儲備糧食、模擬假想災害應變行動，到教導因應急難情境下的料理技術，以及培養領導眾人的組織管理能力等進階項目。取得初階資格者有學生、家庭主婦、教師和救護相關人員等，其中絕大多數人都曾實際經歷過災害。

「我的夢想是讓每個市町村都能擁有食育防災士！」中村小姐說道。

搭配食育防災士的人員養成，中村小姐亦正著手進行一項將營業供餐卡車改造成救援餐車的專案計畫，藉由車輛能快速移動至災害發生地的優勢，在現場供應數百人份餐點，也成為民眾聚集交換資訊的中心。

## 防災從實踐生活小事開始

雖然日本災害頻傳，但在中村小姐眼裡，一般人對防災的態度可說相當冷漠。中村小姐嘗試從日常生活切入，在遊戲中融入防災知識，藉此降低民眾的抗拒心態，提高民眾的防災意識。像是教導小學生用廢棄扭蛋殼做成頭燈，一旦遇到停電，他們就能輕鬆穿戴。

細膩地體察災害現場人員的飲食與避難需求，適切地以各種創新手段來解決問題，中村小姐的食育防災行動經驗，著實打開我們對食育推廣的眼界。

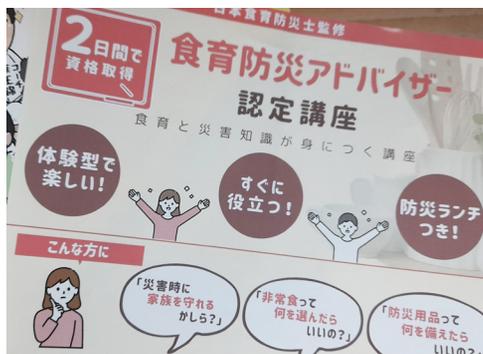


1

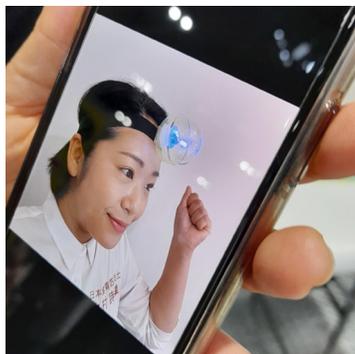


2

3



4



5

01. 日本食育健康環境防災（HEED）學院代表理事中村詩織小姐 02. 多功能展示板，平時可以張貼或手寫注意事項，一旦有需要，打開就可變成擔架或輪椅 03. 兼具手電筒、哨子與書寫功能的防災原子筆 04. 初階培訓課程文宣 05. 廢棄扭蛋殼做成的頭燈

# 愛知縣立南陽高等學校：自己為自己開課的校園食育

文・圖——洪莞紘

大享食育協會前進愛知縣校園，首度拜訪位於名古屋市的愛知縣立南陽高等學校，在加納澄江校長及堀田浩史教務主任的接待下，進入這所充滿食育力的校園。

## Nanyo Company 部——學生自發性的食育推動

Nanyo Company 部是校內學生所組成的社團，已成立第七年，主要提倡公平交易、倫理生活消費、關注環境等議題，以「big smile」為宗旨，傳遞友善環境理念，積極與在地連結。不僅熱情參與節慶活動，第四年開始更進行產品開發，並扣合聯合國永續發展目標（SDGs），落實對環境教育的重視，累積學生的實務操作經驗。

這次訪問該社團的指導老師加藤真由美女士，她為我們介紹學生們開發的商品「やわらかドライりんご（軟嫩蘋果乾）」。這款吃起來柔軟、富有果香的蘋果果乾，是與當地企業「M.T. 有限公司（株式会社エム・ティ）」共同合作，運用岐阜縣蘋果農園剩餘的蘋果，進行加工販售，再透過物流將產品配送，上架至大型超市。

## 學生從探訪蘋果農園、了解加工流程及產品試吃，多次與企業討論，有意識地擬定倫理消費概念。當消費者購買一包果乾，就會捐贈一日圓到環境保護的公益團體組織，不僅提升消費者意識，也強化環保的重要性。



學生從探訪蘋果農園、了解加工流程及產品試吃，多次與企業討論，有意識地擬定倫理消費概念。當消費者購買一包果乾，就會捐贈一日圓到環境保護的公益團體組織，不僅提升消費者意識，也強化環保的重要性。

## 疫情衝擊下

### 學生解決剩食的創意發想

在 Covid-19 影響下，學生日前開發的蘋果果乾，面臨庫存過剩問題，有鑑於此，二〇二二年四月學生向 M.T. 有限公司的自然資源再生部門，提出將果乾變成冰棒（やわらかドライりんごぐずバー）的想法，不僅減緩食品過剩的問題，更搭上夏天吃冰消暑的時節，提升產品銷量。提案的經費皆由學校家長會捐助，經成本計算後，盈餘除了歸還給家長會，也捐贈給當地的水資源協會、街路樹再生相關公益團體，為地方的環境盡一份心力。

## 一年兩次學生便當販售日

南陽高中沒有供應學校午餐，只

有設置販賣部或學生自行帶便當，但卻有一項活動風靡全校師生。每年只舉辦兩次的「學生便當販售日」，由餐飲科學生在中餐教室製作便當，進行校內販售的食育活動。學校固定聘請專業廚師，教導學生習得中餐、西式甜點等課程，一周八小時的課程訓練，

促成便當大賣的成果，也協助學生未來的職涯發展。

南陽高中以重視實務、福祉等學習目標為主軸，積極與大學、外部企業交流，除讓學生適性發展外，也樂意參與校務，著實充滿校園魅力！



01. 學生開發的商品一軟嫩蘋果乾 02. 南陽高校 Nanyo Company 部社團教室 03. 在夏日將蘋果乾變成冰棒解決庫存過剩問題 04. 學生為幼兒設計的營養菜單作品發表

# 愛知縣農業水產局水產課：水產復育及食魚推廣

文—洪莞紘·圖—洪莞紘、黃嘉琳

愛知縣農業水產局水產課展區的釣魚體驗活動、桌遊、食譜等教具，吸引一批又一批的親子駐足停留，見到寓教於樂的企劃功力。

大會結束後，我們前往愛知縣農業水產局水產課拜訪負責環境保育企劃的副課長原保先生及組長五藤啟二先生，請益水產教育推廣工作。

## 漁業振興與三河灣的復育行動

水產課主要的業務項目分成三大類：水產專門研究、行政事務及漁港的現場管理，從海洋管理、水產品養殖復育，再到教育推廣都屬於業務範疇內，整體編制總共有八十人左右。目前正在積極推動新型態養殖業，以三河灣水產復育計畫為主。

位於愛知縣南部的三河灣，雖然被劃定為國家公園，但因緊鄰工業地帶，影響生態發展。為了提供生物棲息之所，水產課以人工方式填海造潟湖，打造工業地之外的生態環境，同時讓當地漁民得以捕魚。由於漁量多寡關乎當地漁業的整體運作，這也是水產課積極推展振興漁業的「三河灣里海行動」之原因。

原保副課長說，花蛤是愛知縣最出名的水產品，產量為全日本第一，但目前卻只有全盛時期的一成左右。探究其原因，包含天敵變多、良好的環境減少，加上現代汙水處理系統完善，過於乾淨的海水缺少微生物，反倒讓花蛤失去養分及繁殖力。

為復育花蛤，水產課於特定區域投放幼苗，長大後為避免在個環境中過於密集，還會將花蛤移動至原地生長，如今在三河灣養殖的花蛤，肉質不但更為飽滿，市場價格也正在往上攀升。

## 讓學生愛上吃魚

食魚教育推廣是水產課的重要業務，由當地學校申請課程，水產課人員及漁民一同到校園，分享日常工作內容、傳遞漁業與生態保育知識、以及舉辦深受師生歡迎的殺魚和吃魚的料理活動，串起產業和教育兩端。比較積極的學校教師，也會自行規劃課程，帶領學生持續探索當地與全球面臨的漁業及生態議題。

問及他們推動的食育工作是否受到疫情影響，原保副課長說，銷售不完

的漁產，愛知縣以補助金方式，讓學童在有限的學校午餐經費範圍內，能吃到鰻魚、鱸魚及其他特殊魚種等水產品，此舉亦獲得學校熱烈支持。



01. 愛知縣水產品圖卡教具 02. 03. 04. 愛知縣水產課於食育推進全國大會的攤位及提供現場烹調體驗活動 05. 拜訪愛知縣水產課環境保育企劃課副課長原保先生 (右二) 及組長五藤啟二 (右一)

# 希望食品乾燥米飯包：防災與關照弱勢的商品

「日本是天災頻繁的國家，遇到災難時民眾會移動到公民館，這時不論是生病或健康的人，還是高齡長者與孩童，都需要食物，而要盡可能符合所有人的需求，這是希望食品的目標。」接待我們來訪的希望食品營業部長兼首席研究員黛勇氣先生如此說道。

## 簡單上手的即食商品

位於群馬縣藤岡市、以製作「乾燥米飯（アルファ化米 / α化米）」產品為主要業務項目的希望食品公司，現有炊飯、五目飯、菜飯、裙帶菜飯、咖哩飯、蒜香番茄飯、白飯、胚芽米飯、白粥及梅子粥等多種商品，米飯百分產自當地，原料盡可能採用群馬在地農產，並且完全不使用含日本法規定的二十八項食物過敏原的食材。

食用方式相當簡單，只要打開包裝，取出乾燥劑後，加入熱水，再封住開口，十五分鐘後即可享用；若是加入冷水，則需大約一小時。

黛部長解釋，乾燥米飯多作為登山、健行、露營等活動，以及遭遇意

外災難時的即食產品。因其含水量只有百分之三至四，遠低於一般生米的百分之十三至十四，所以重量輕，只要加水就能食用，而且吃完再帶走包裝袋，還能減少環境污染。

## 照顧災害弱勢者的設計

「如何讓小孩子、高齡者、身心障礙人士等相對弱勢的族群在發生災害時能獲得同等照護資源，一直是我們關心的重點。」黛部長表示，像不易割傷手指的撕開缺口、能感受到加水線的腰部剪裁，以及為了便於拿取而採用的防滑印刷，都是在這樣的考量下所研發推出的產品設計。

希望食品更以民間非營利法人組織青和會為管道，僱用身心障礙者從事基礎料理及包裝工作，讓他們可以自力更生，過上比較好的生活。黛部長說：「畢竟日本社會底層的工作，都是仰賴他們這樣的人。」



黛勇氣部長



希望食品工廠外觀



## 乾燥米飯包烹調過程

01. 咖哩飯乾燥米飯包
02. 打開包裝，拿出咖哩粉與乾燥劑
03. 倒入咖哩粉及裝水
04. 閉上包裝封口，靜置 15 分鐘
05. 打開包裝，咖哩飯就完成！
06. 放在碗中的咖哩飯

文・圖——陳儒璋

# 川場村學校給食中心：三百名師生供餐守護者

文・圖——陳儒璋

座落於群馬縣北方的川場村學校給食中心，離最近的Cv沼田車站還需近三十分鐘的車程才能抵達。

## 實力堅強的學校給食中心

去年才來此任職的本間ナヲミ營養教師，二〇一五年曾代表群馬縣みなかみ町月夜野學校給食中心奪下日本第十屆全國學校給食甲子園優勝。而從川場村學校給食中心調至沼田市服務的遠藤まみ營養教師，則於二〇二〇年攜手星野隆一調理員奪下第十五屆賽事的野口醫學研究賞，群馬縣學校供餐從業人員實力之堅強，可見一般。

本間營養教師表示，目前由她和五名調理員負責川場中學及小學師生，加中心職員共約二百九十份餐點。小學每日餐費為二百七十日圓，中學則為二百九十日圓，全數用於食材採購。採訪當日餐點為白飯、西京炸鯖魚、五目豆、滑菇湯、梅子拌菜和牛奶，充分展現群馬縣在地擁有的豐富農產品特色。

看到六月九日的學校午餐是學生許願食譜，不禁好奇詢問小朋友喜歡



吃些什麼呢？「中心曾做過調查，出乎意料的是水果最受歡迎，再來就是炸物和咖哩。」不過她也補充，每個年級每年有一次提出希望菜單的機會，但在此之前必須要教導他們營養均衡的飲食概念，不然就失去意義。

## 培養學生認識及選擇食物的能力

問及三位為何選擇進入學校從事供餐工作，發現答案都是來自學生時期的影響。

年輕時練習體育的遠藤營養教師說，接觸營養學後才發現，若從小就有人告訴她正確選擇食物的方式，一定會大大改變自己的運動生涯；本間營養教師則提到小時候需要照顧生病的父親，當時接受醫院營養師諸多指導，至今仍受用無窮。

自小耳濡目染踏入餐飲行業的星野調理員表示，進入學校後印象最為深刻的是供餐衛生安全要求十分嚴格。「蔬菜洗三次、料理時得測量中心溫度，且必須在用餐前一小時之內完成，和外頭餐廳相當不同。」

我們從食育推進全國大會舉辦區域愛知縣常滑市來到群馬縣川場村，將近五百公里的路途雖然遙遠，但能實際品嚐學校午餐、認識熱情爽朗又專業的校園廚房工作人員，加上此地優美景色與靜謐氣氛，似乎也就此洗淨了一身疲累。



4



3



2

01. 左起本間ナヲミ營養教師、遠藤まみ營養教師、星野隆一調理員 02. 川場村學校給食中心廚房  
03. 川場國小學校午餐食堂 04. 二〇二二年六月二十二日學校午餐

# 活用茨城物產的保立貴博營養教師

「我希望讓學生們透過午餐體會到家鄉物產的多样豐富，以及理解食物取得並非那麼理所當然。」獲得第十六回日本全國學校給食甲子園優勝的保立貴博營養教師，述說著參賽作品的設計初衷。

## 八成學校午餐食材產自茨城縣

出身茨城縣，現年三十二歲的保立營養教師，從就讀水戶農業高中起即努力專研農作物與食品化學知識。進入大學修習管理營養師課程，最後通過考試成為營養教師，從故鄉開始他的職業生涯。

二〇二二年，他來到位於常陸那珂市的美乃濱學園任職。這是一所剛整併市內五所國中、小學而成立的新學校，其南方不遠處有熱鬧的那珂湊漁港，紅地瓜為當地著名農產品。也是在這一年，他以「秋香飯、檸檬醬汁風味炸雞、蔬菜沙拉、吻仔魚拌菜、濃醇豬肉味噌湯、優酪乳」的菜單，終於在第六次參賽後舉起全國學校給食甲子園的優勝錦旗。

目前他與十一名調理員負責全校師生約五百八十份餐點，小學生每月

餐費為四千二百日圓（約臺幣九百九十元）、中學生與職員則為四千七百日圓（約臺幣一千一百元）。食材來源為茨城縣學校給食會、農協與在地生產者，亦會與其他學校聯合採購調味料、火腿、漢堡排等，茨城縣食材使用比例接近八成。

## 學校供餐處處皆食育

我們站在學校廚房外的走廊，看到公佈欄張貼本月午餐菜單和食育主題，而另一端貼著學校午餐製備步驟照片與知識問答，讓學生和參觀者能清楚地認識供餐重要環節。

隔著窗戶看到工作人員正在清洗著帶有漏孔的旋轉釜鍋，好奇地詢問保立營養教師漏水孔設計的用意。「這樣能配合廚房排水通道設施，既符合食品衛生安全考量，同時減少滑倒等意外發生頻率。」他解釋道。

聊起臺灣學校午餐很少出現魚鮮，學生也不太喜歡食用的狀況，保立營養教師笑著說，雖然美乃濱學園學校靠近漁港，但學生並沒有因為這樣特別喜歡吃魚：「因此，學校會邀請生產者帶領學生練習二枚切刀法、捏魚丸

等料理體驗，並與漁協商量以學校午餐可負擔得起的優惠價供應漁產，希望藉此提高學生的興趣。」



1



2



3



4

01. 學校廚房外走廊的食育角落 02. 二〇二二年六月二十一日學校午餐 03. 有漏孔的旋轉釜鍋 04. 保立貴博營養教師

文・圖——陳儒璋

# 茨城縣學校給食會：穩定提供安心與可負擔的食材

文・圖——陳儒璋

「持續安定地提供安全、安心、便宜可負擔的學校食材，是我們最高的宗旨。」小川均理事長言簡意賅地說明茨城縣學校給食會所承擔的責任。

## 學校午餐食材供應樞紐

位於水戶市的茨城縣學校給食會創立於一九五〇年，並於二〇一二年轉型為公益財團法人，廠區包含行政辦公中心、食材檢驗室、料理廚房、以及食品冷凍、冷藏與乾物倉庫，致力於學校物資供給、食材衛生管理和食育推廣等三大業務。

當前茨城縣內七百一十五所學校共二十一萬四千餘名師生每天所吃的米飯、麵包、麵、牛乳、調味料、漬物與加工食品多數購自學校給食會。其中，稻米基本上全為自產，而約有二成麵包中使用的原料為茨城縣小麥粉。

## 食材地產地消的重要助力

自二〇〇〇年起，茨城縣學校給食會配合縣府提出之「米飯給食推進地域作物檢討開發等業務委託事業」，截至二〇二二年四月，共推出三十七項自有商品，第一號自製商品為至今仍

持續供應的縣產冷凍大豆。但有十七項商品已停產，包括因二一一福島事故而導致輻射殘留值超標的乾香菇。

宮田雅已事務局長表示，除穩定

縣產食材產銷，學校給食會的重要業務也包括維持物資價格：「原則上平均每年調整一次費用，不過近年新冠疫情和烏俄戰爭使得原物料價格持續飛漲，對此，我們也只能盡力因應。」

## 肩負食育推進任務

在供應食材本業之外，茨城縣學校給食會亦透過辦理研討會、料理比賽、學童參訪、出借食育教材與定期出版刊物等活動，推廣師生與家長的飲食與營養教育。

而每年以營養教師、學校營養職員、學生為對象所辦理的學校午餐菜單及料理競賽，其宗旨為鼓勵善用茨城物產和傳承飲食文化。優秀作品更會集結成冊，提供縣內學校及家庭料理之參考。



01. 右起茨城縣學校給食會理事長小川均、事務局次長中庭均、事務局長宮田雅已 02. 乾物倉庫

## 臺灣

Tips：完整復刻！使用日本三信化工餐具！

## 南投縣南光國小

菜色：舞菇拌飯、赤魚西京燒、梅漬小黃瓜和蕪菁、菊花拌菜、好好湯（減鹽蔬菜味噌湯）、牛奶、蘋果

提供：群馬縣川場村學校給食中心

心得：日本學校午餐食材品項多、刀工細，對於人力較為缺乏的臺灣廚房來說，需要花比平常更長的時間處理。很高興能加入這項計畫，讓學生們接觸不同國家的料理，學習尊重每道餐點，給每個食物和自己一次體驗的機會。（王孟茜營養師）



## 彰化縣鹿東國小

菜色：秋香飯、檸檬醬汁風味炸雞、蔬菜沙拉佐特調大蒜風味沙拉醬、吻仔魚拌菜、濃醇豬肉味噌湯、優酪乳

提供：茨城縣常陸那珂市美乃濱學園

心得：之前看日本學校午餐照片都覺得份量好少，學生怎麼吃得飽。直到自己實際製作後才理解，日本供應飯和湯品的份量比臺灣來得多，而且使用多樣化農漁產品，只要理解食材特性，加上好的搭配設計，無須過度調味，就能呈現不同的料理滋味。（施沛君營養師）



## 雲林縣建國國中

菜色：豆腐飯、蔥味噌烤雞、和風蒟蒻沙拉、麵疙瘩湯、蘋果、牛乳

提供：群馬縣沼田市學校給食中心

心得：秉持「以臺灣食材做出臺灣人願意吃的日本餐點」之精神，我跟著六名廚房人員在新完工的中央廚房裡完成一千二百人份的餐點，學校更特別規劃「餐桌上的世界史」主題書展，以闖關活動融入雲林食材，開創多元飲食風貌。（楊琇棻營養師）



## 臺日學校午餐食譜交換與供餐行動全紀錄

「臺日學校午餐食譜交換與供餐」計畫源自於二〇二二年六月，大享食育協會前往茨城與群馬兩縣拜訪「日本全國學校給食甲子園」優勝營養教師時，所激盪出的想法。經過半年的討論與修正，由臺灣彰化縣鹿東國小、南投縣南光國小、雲林縣建國國中，隔海攜手日本茨城縣美乃濱學園、群馬縣川場村學校給食中心以及沼田市學校給食中心，分別交換供應學校午餐菜色，寫下臺日食育交流的新篇章。

整理——大享食育協會

# 日本

Tips：創意發想！臺灣小吃有機會成為定番菜色！

## 茨城縣常陸那珂市美乃濱學園

菜色：手撕雞肉飯（南光國小）、牛奶、豬肉蔬菜炸豆腐中華煮

心得：因為作業的關係，我們將雞肉絲搭配紅蘿蔔、豆芽、高麗菜做成配菜，連平日不愛吃蔬菜的孩子都說好吃，還請我教他們怎麼做。由於太受歡迎了，我們正考慮納入茨城縣常陸那珂市的學校午餐食譜當中。（保立貴博營養教師）



## 群馬縣沼田市學校給食中心

菜色：手撕雞肉飯（南光國小）、紅燒豬肉麵（鹿東國小）、拌炒高麗菜（建國國中）、芒果布丁・牛奶

心得：我們按照臺灣學校午餐食譜並使用當地食材來烹煮餐點，學生們表示教室內一直散發出餐點香味，湯很好喝但有點辣，很想再吃一次雞肉飯。（遠藤まみ營養教師）



## 群馬縣川場村學校給食中心

菜色：手撕雞肉飯、番茄炒蛋、香菇炒小松菜（前三道菜色來自南光國小）、臺灣古早味蛋糕、牛奶

心得：雞肉飯超受歡迎，許多學生也很喜歡臺灣的番茄炒蛋。對於群馬縣川場村的孩子來說，這是一個很好的經驗，相當期待下次的活動！（本間ナヲミ營養教師）



## 番外篇：臺日學校營養師相見歡心聲

施沛君

看到保立老師太開心，完全想不出什麼問題可以請教他，哈。

王孟茜

沒想到他這麼年輕又有想法！

楊琇棻

我緊張到請別人幫我拍照，完全忘了自己也是有手機的人。

保立貴博

臺灣學校營養師和廚房人員到底怎麼在有限時間內供應這麼多份餐點啊？太厲害了！



四位參與午餐食譜交換計畫的學校營養師於二〇二三年四月二十四日「臺日學校午餐與食育交流會」現場合影（左起：施沛君、保立貴博、王孟茜、楊琇棻）

# 用餐時光即是珍貴的食育

一個多月前，我從日本回來完成居家檢疫，在社區的兒童木工展遇到幾位認識的家長，隨口聊到我去了日本一趟，在對出國旅行只能遙想的疫情期間，大家自是一陣欣羨。再提到我去參加食育推進全國大會，有位家長問，「食育」是什麼？

## 飲食形塑生活經驗

身為一位幼教工作者，深感「食物」是幼兒發展過程中的重要元素。

嬰兒練習吞嚥、咀嚼、感覺味道，入口的食物狀態隨口腔發展而變化；年紀大一些的幼兒，以五感探索世界，食物作為媒介之一，與生活經驗產生連結。單純「吃自己做的食物」這件事，對幼兒來說就具有莫大魅力。

因此，在幼教場域中，最常見的食育活動就是烹飪，或者是食物來源——種植，帶著幼兒體驗食物從產地到餐桌及嘴裡的旅程。說到這，我不禁也想問自己，「食育」還有其他可能嗎？

## 探求食育的各種可能

大會期間，看到眾多以食物或飲

食文化為主題的書籍、教案、繪本、桌遊，甚至還有專出幼兒廚具的商家，資源豐富多元又成熟，讓人好生羨慕！在發行眾多幼兒食育書籍與教材的メイト株式會社攤位上，我挑了幾本書，一邊結帳一邊跟他們說：「真希望有中文版啊！」

逛著逛著，發現幾個出場率極高的要素：正確使用筷子、餐具的擺放位置、均衡飲食和懷抱感恩之心。

在好幾個攤位上看到筷子夾豆的遊戲，原以為重點是豆子，仔細看海報，才發現主角是筷子！日本educe食育綜合研究所部長廣瀨功治先生說：「日本小孩從三歲起學習拿筷子，使用筷子不僅能促進手指肌肉發展，也跟大腦發育有關！」而在均衡飲食方面，將食物分成紅、黃、綠三類，設計有趣的活動來引導孩子認識食物營養，從生活中學習多元選擇食物。

在會場裡體會到無所不在的感恩的心意。感謝山海自然的恩惠、感謝農夫漁民與料理人辛勞，體現在用餐前的「いただきます（開動了）」和用餐後

的「ごちそうさまでした（吃飽了）」，不說教也不道德勸說，而是自然而然融入日常。

回到那位家長的提問，我想能和幼兒每日擁有一段悠閒的用餐時光，便是最珍貴的食育。

文·圖——謝亞珊



01. 日本 educe 食育綜合研究所圖示筷子使用方式與體驗 02. 群羊社攤位的幼兒食育書籍 03. 富士文化幼稚園展示幼兒製作的作物介紹與種植過程海報 04. 食育教材展示區中的互動式繪本，可觸摸近似於番茄的材質、可聽到類似吃生菜的聲音 05. メイト出版人員介紹日本很受歡迎的幼兒園教具

# 建立臺日韓學校午餐的永續食代

文—王章逸 圖—大享食育協會

二〇二二年八月二十二日，大享食育協會舉辦「臺日韓永續食代：學校午餐與食育推進分享會」，集結日本、韓國與臺灣的食農教育倡議者、學校午餐工作者，分享各自在學童餐食的改革及實踐。

## 給食甲子園優勝營養教師保立貴博現身說法

分享會由保立貴博老師打頭陣，分享日本茨城縣的地方風土物產、當地學校午餐的供應系統，以及他身為午餐從業人員的抱負理想。茨城縣是日本農業生產的第二大縣，以哈密瓜、地瓜、海鮮與常陸牛聞名，學校午餐固然少不了在地物產，涵蓋十幾種當地特產的優勝菜單，足見著保立貴博老師對地方物產的重視，老師也坦言：「作為一名營養教師，我想讓吃學校午餐的孩子，即使長大後也能過著理想的飲食生活。」

## 從食物計畫走向食物治理的韓國學校午餐

不同於日本的學校給食系統是以政府為樞紐、「由上而

下」推動，韓國則是「由下而上」，由公民團體帶頭發起討論。長期投身食物改革的李嬪琶女士，向我們解說韓國的食物計畫與食物治理。韓國在二〇〇二年成立「免費餐飲的市民討論平台」，公民成為改變學生餐飲的重要力量。首爾率先提供免費學校午餐，此後星火燎原，二〇一〇年起全國的國中小皆實施免費學校午餐政策，二〇一八年高中列為義務教育後，免費學校午餐的範圍也擴及至此。

## 融入防災意識的食育專家

颱風、地震與海嘯都是台日居民的日常，中村詩織小姐「食育防災士」的介紹尤其值得借鏡。食育防災士是災難發生時的「飲食領導者」，如何在天災發生時適當調配有用的食物，並顧及衛生安全、特定族群需求，如：嬰兒、盲人與聾啞人士等，這些都是食育防災士的重要工作。為了普及食育防災觀念，他們亦設計工作坊帶領孩子認識時令蔬菜，甚至安排孩子住在蔬果



## 食糧分配の適切な判断をする



01. 茨城縣以納豆、常陸牛、哈密瓜等聞名 02. 適當調配食物是食育防災士的重要任務 03. 韓國各年齡層及各層級的食育推動活動

溫室中模擬天災狀況，讓孩子充分體驗防災下的食育觀念。

## 日韓經驗的揭示：在地化與食育串起的永續發展

上百名學校營養師、關心學校午餐議題的夥伴整日齊聚於線上，聆聽臺日韓的精彩分享。由此看見社會對於這個議題的逐漸重視，亦對於臺灣

學校午餐的發展有更清晰的藍圖。

藉由日韓的分享，我們可以發現「吃在地、培養食物認同感」是國際趨勢，二〇二二年臺灣食農教育法通過後，食育教學的推進將肩負重要責任與角色，如何讓學校午餐成為下個世代永續觀念的推手，是臺灣社會尚未完成的功課。

# 舉重若輕的冠軍之旅

文—黃嘉琳·圖—大享食育協會

杜盈慧營養師與朱克強廚師奪下第五屆臺灣學校午餐大賽冠軍和全家便利商店商品化兩項大獎，代表服務公司新北市上將食品出賽的他們，用「舌尖上的環島旅遊」台菜料理概念推出金瓜炒米粉、三杯鬼頭刀魚、香濃起司菜脯蛋、芋香豆漿燉白菜、甜椒青江菜、糯米雞湯和百香果的豐盛菜色，贏得評審們一致認可，毫無懸念地在評審室以高分勝出。

再次站上頒獎舞台的阿強師傅和首次入圍決賽並收下獎盃的盈慧營養師，兩人的表現演繹了學校午餐工作現場「舉重若輕」的職人精神。

從大賽主題「餐盤上的旅行家」切入，他們選擇以台味滿滿的環島美食來決勝負，相較於其他隊伍，盈慧和阿強端出的幾乎都是家常菜色，而且，除了鬼頭刀以外，在學校午餐供應現場也並不見。何以能讓評審們青睞呢？從賽前賽後的採訪閒聊與現場觀察，我們發現兩人將以臺菜／中菜料理為主的午餐團膳化極致發揮，另一方面印證廚房裡或教學現場的巧思、專業與無數次練習修正所帶來的嫺熟穩定。

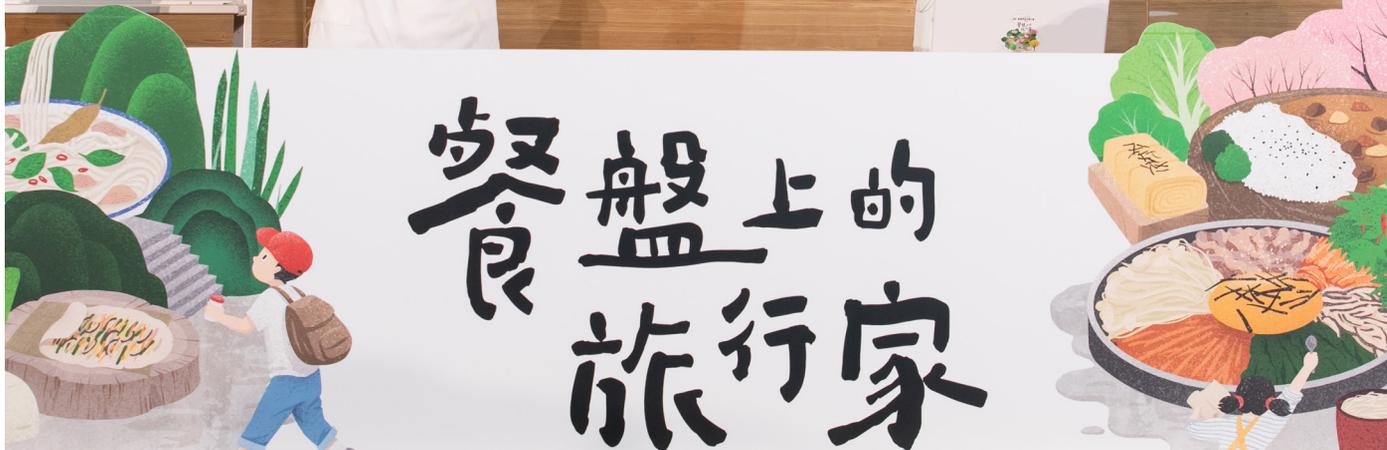
採訪中，阿強先承認自己是食育教學時的豬隊友，雖然他給人的第一印象是有諧星人物般的外型，也很好聊，但要在眾目睽睽、高張力的講臺上將台詞和動作牢牢記住並表演出來，離他的中餐乙級廚師廚藝專業可還是很遠的。

問到一直秉持著輕鬆交朋友參賽態度的阿強，何以料理實作現場看起來稍有緊張的 Moment？盈慧搶著回答：「這次換成我當豬隊友。」因為在盈慧負責前處理時，時間沒有如練習時掌握順當，原來多次練習的節奏是在九十分鐘裡料理六人份四菜一湯加上主食金瓜炒米粉，綽綽有餘，但因為出現擾動因素，兩人當時對於是否能及時烹煮完有些擔心，所幸即時加快速度、追上時間規劃端出成品。

事實上，五分鐘裡的教學展演，他們以自然的台詞和樸實的輔助道具呈現，就如他們設計的這套環台旅遊菜單，可說是人人都能上手的料理一般。形式上、內容上要複製其實不難，難的地方是他們有恰到好處「多」的那一點設計、呈現製作時抓出了讓作



## 餐盤上的旅行家



01. 獲獎作品：金瓜炒米粉、三杯鬼頭刀魚、香濃起司菜脯蛋、芋香豆漿燉白菜、甜椒青江菜、糯米雞湯和百香果

02. 食育教學比賽



品「更」到位的細緻。這可能反映了兩位工作夥伴的個性：沉穩平實絕不浮誇，但在細節和專業的要求上卻又非常深刻。

特別令人感動的一點是，他們在食育教學裡和大家、跟孩子們的對話，盈慧用食農風土來介紹從北到南、從東到西、從海洋到果園的特色，以加深學習者印象。阿強娓娓道出自己如

何設計食材搭配、運用材料特性和烹調手法來做最好的呈現，我們看到一位職人對自身品味和專業的自信，那是沉穩平實不浮誇卻剛剛好的信心，從教育的角度，正是我們很希望能讓學生們感受體會的一部分。

無意間得知，阿強和太太前幾年在裝修房屋時，竟然把自家大改造，把餐廳的整套專業不銹鋼廚房給搬到家裡來了。這瘋狂程度可不輸我們的日本老朋友松丸獎營養教師（他的故事甚至還在二〇一六年改編成日劇《Chef（三ツ星の給食）》）！

每次賽前賽後訪問選手時，都會帶到這一題：正式比賽前練習了多少次？盈慧和阿強的回答倒也不讓人意外：實在數不清了。從得知入圍到大賽前夕，他們在服務的文昌國小供餐後若有空檔，就會找機會試煮、請身邊夥伴協助修正；遇到周末，盈慧就前往阿強家用專業廚房共同練習，煮出來的成品，就和阿強太太三人一起吃一起檢討，阿強笑說：「真的數不清楚練習的次數，也很謝謝太太參與他們數不清楚的試吃。」

我們在台上看到舉重若輕的職人精神展現，背後果然有難以計數的嘗試、練習、失敗和修正的專業累積。

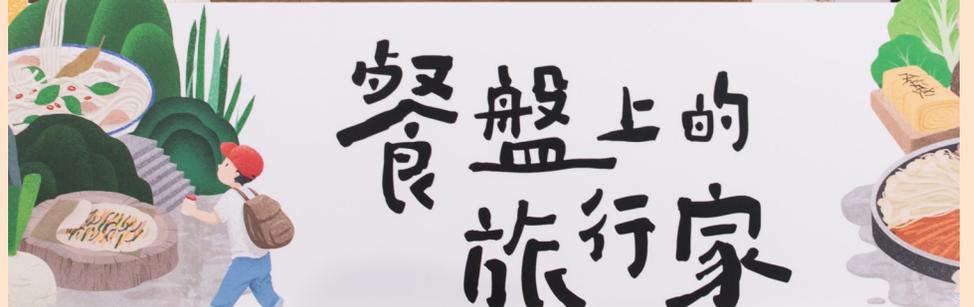


01. 料理實作比賽 02. 第一屆至第五屆臺灣學校午餐大賽冠軍合照（左起：楊蕊萍、蔡秀芳、杜盈慧、朱克強、王思萍、張綾洳）

2022  
第五屆

# 臺灣學校午餐大賽

## 料理實作





# 食育教學



2022  
第五屆

# 臺灣學校午餐大賽 選手與作品資訊

## 競賽組



### 冠軍、全家便利商店商品化獎

#### 新北市上將食品有限公司

選手	杜盈慧（營養師）· 朱克強（廚師）
作品	金瓜炒米粉· 三杯鬼頭刀魚· 香濃起司菜脯蛋· 芋香豆漿燉白菜· 甜椒青江菜· 糯米雞湯· 百香果
對象	國中生
永續發展目標	SDG4 – 優質教育 · SDG13 – 氣候行動 SDG14 – 水下生命



### 亞軍

#### 新北市統鮮美食股份有限公司

選手	張馨宜（營養師）· 陳紫瑄（廚師）
作品	上海菜飯· 無錫排骨· 蟹黃豆腐煲· 翠炒白菜· 冬瓜蛤蜊湯· 葡萄
對象	國小 4 至 6 年級
永續發展目標	SDG2 – 消除飢餓 · SDG4 – 優質教育 SDG15 – 陸域生命



### 季軍、創新交流獎

#### 臺中市東區大智國民小學

選手	陳彥蓉（營養師）· 洪章耀（廚師）
作品	日式野菇炒飯· 巴黎卡菲雞丁· 培根奶油白菜· 胡麻菠菜· 法式海鮮湯· 蘋果
對象	國小 4 至 6 年級
永續發展目標	SDG2 – 消除飢餓 · SDG14 – 水下生命

## 發表組

### 料理技術優越獎

#### 臺北市私立衛理女子高級中學

選手	徐字言（廚師）· 吳昆益（廚師）
作品	豆漿豚骨拉麵· 南蠻漬雞腿排· 蒜香空心菜· 奇異果
對象	國中生
永續發展目標	SDG3 – 良好健康與福祉 · SDG4 – 優質教育 · SDG12 – 負責任的消費與生產



### 特優、學生評審獎

#### 澎湖縣立志清國民中學

選手	呂艾珉（午餐秘書）· 吳偉嘉（廚師）
作品	白飯· 韓式炸醬· 辣拌小管· 芥末豆芽菜· 涼拌海帶芽· 年糕湯· 香蕉
對象	國中生
永續發展目標	SDG12 – 負責任的消費與生產 SDG14 – 水下生命





## 食育教學卓越獎

新北市久翔食品股份有限公司

選	手	陳金江（營養師）· 陳禹廷（廚師）
作	品	夏威夷炒飯· 越式咖哩雞· 檸檬南瓜蛋· 泰式小炒· 有機荷葉白菜· 羅宋湯· 蘋果
對	象	國小 4 至 6 年級
永續發展目標		SDG2 - 消除飢餓 SDG12 - 負責任的消費與生產



## 食育教學卓越獎

臺中市東區臺中國民小學

選	手	詹幸嚴（營養師）· 郭宗閔（廚師）
作	品	日式五目炊飯· 番茄味噌魚· 芝麻青江菜· 日式鮮蔬豆腐湯· 香蕉
對	象	國小 4 至 6 年級
永續發展目標		SDG1 - 消除貧窮 · SDG4 - 優質教育 SDG14 - 水下生命



## 佳作

屏東縣立瑪家國民中學

選	手	張文琴（營養師）· 林美花（廚師）
作	品	原野菜香糙米芝麻飯· 金鑽鳳梨雞· 絲瓜冬粉· 有機空心菜· 瓠瓜龍骨湯· 香蕉
對	象	國中生
永續發展目標		SDG2 - 消除飢餓 · SDG4 - 優質教育 SDG7 - 可負擔的潔淨能源



## 佳作

彰化縣立大城國民中學

選	手	李美瑤（營養師）· 武珮翎（廚師）
作	品	蕎麥飯· 照燒雞丁· 爆麥香沙拉· 皮蛋地瓜葉· 冬瓜文蛤湯
對	象	國中生
永續發展目標		SDG2 - 消除飢餓 · SDG3 - 良好健康與福祉 · SDG12 - 負責任的消費與生產

## 優等

高雄市立龍華國民中學

選	手	林正原（廚師）· 彭麗美（廚師）
作	品	小米飯· 梅子雞丁· 番茄炒蛋· 有機小松菜· 杏鮑片湯· 香蕉
對	象	國中生
永續發展目標		SDG4 - 優質教育 · SDG11 - 永續城市與社區 · SDG12 - 負責任的消費與生產



## 佳作

臺中市貝佳實業有限公司

選	手	王建中（廚師）· 陳宗彌（廚師）
作	品	彰化高麗菜飯· 櫻花味噌魚· 韓式野菇雞· 薑絲小松菜· 新馬肉骨茶湯· 雙色火龍果
對	象	國中生
永續發展目標		SDG10 - 減少不平等 · SDG12 - 負責任的消費與生產 · SDG14 - 水下生命



# 專家與職人齊聚 傳遞餐盤上旅行的真諦

文——王婉育 圖——大享食育協會



食育

輔仁大學營養科學系  
劉沁瑜教授

今年食育教學的教案設計讓我非常驚艷！教學簡報當中融入了許多遊戲元素，讓學生能隨著簡報動畫的移動，將注意力轉移到他想要教的地方，透過這樣吸睛的引導，學生和營養師能有最直接的互動，我覺得這是在食育教學上很成功的一點。另外，這次的引導也少有呆版式論述，營養師能融入趣味笑話讓人印象深刻。教學不外乎是睡了一覺過後還有哪些東西留在心裡，比如說營養師曾告訴我要多吃五穀雜糧，那當有白飯和雜糧飯的時候，我就會優先選擇雜糧飯，我覺得這就是飲食素養。



企業

全家便利商店股份有限公司  
商品本部 黃正田副本部長

大家都很有用心在競賽過程，不管是食材準備、團隊合作或默契，這是我看到相對感受較深的地方。談料理這件事情，產品本身清潔與食安很重要。在「商品化」部分，則會考慮營養均衡、色香味及整體性，成本倒是其次。如何在賣相上達到有黃、有紅、有綠？如何在訴求健康的消費趨勢下，少油、少鹽又低鈉？消費者在意的是產品的消費體驗與 CP 值，不見得相對昂貴的價格就沒辦法做開發。

臺灣學校午餐大賽集結各領域專家職人組成評審團，以「餐盤上的旅行家」為題，讓選手們激盪創造力。這次的四位評審，將從食育、廚藝、企業、文化等角度，就賽事主題與選手表現來分享他們的看法。



廚藝

福容大飯店廚藝總監  
鄭衍基（阿基師）

既然有膽識來到現場比賽，就要留意細節，我想這些都是過濾的門檻，因此我們要很嚴謹地把關。如果食材不對味，煮出來的味道很苦，那比賽當下有沒有換個腦筋去轉換烹調方式？或是入口的感覺，在端出來之前是否有試吃一下？如果是煮給心愛的人吃，你放不放心給他吃？這些都是在比賽當中要去留意的眉角。



文化

食材文化研究家  
徐仲

從菜單設計可以看出每個營養師及廚師心中對於旅行的概念，有的人從學校的所在地種植什麼東西為旅行的起點；有的人以「環島」為概念，把騎著機車慢遊在全臺時的旅行觸動放進餐盤中；有的人則是放眼世界，帶著學生出國旅行。我覺得在食材、醬料及香料的運用上，大家都做到了「想把美好傳遞給下一代的省思」，我想這就是學校午餐透過餐盤達到教育與旅行兼顧的目的。

# 你吃的跟小學生一樣：五味虱目魚柳便當與堅果地瓜燒濃湯的幕後真心話

文 | 顏欣儀、林金源 · 圖 | 大享食育協會



代表臺中市大鵬國民小學出賽的顏欣儀營養師和林金源廚師，榮獲二〇二二年第四屆臺灣學校午餐大賽的全家便利商店商品化獎。二〇二二年六月商品上市後，他們分享了從獲獎到作品上架的心情點滴。

蒸的方式烹調五味虱目魚柳，但發現魚柳會黏在一起，才又回到最初川燙的作法。

我發現若想獲得商品化獎，就要以全家的角色來設計。像是注意作品冷掉後的口感不能太差，若能保持一定的美味就更棒了。

林金源廚師（以下簡稱林）：產品需冷藏後再覆熱食用導致風味大減，這一點始終很難克服，最後只好加重口味。

問：商品化上市前後，兩位的心情如何？

顏：朋友看到預告貼紙馬上拍照傳給我，後來我自己跑去全家跟作品拍照。上市後，公司購買商品給同事們嘗鮮，還有記者前來學校採訪，害我非常緊張。

林：很高興，這是人生第一次將自己的作品跟民眾分享。



林：賣相很不錯，我很喜歡。可惜因為加重醬料口味和使用冷凍地瓜泥的關係，香氣較為不足。

問：上市後，有沒有來自親朋好友的回饋意見？

顏：朋友都覺得好吃，但說學校午餐的價錢和便利店販售價未免差異太大（笑）。另外有同事說，平常很挑食的兒子居然喜歡堅果地瓜燒濃湯。

林：沒有，因為我家附近的全家便利商店都沒有貨，找了好幾家才買到。

問：請對購買與品嚐過的消費者說幾句話。

顏：希望大家喜歡這次的商品，這不只是一般的便當而已，而是帶著提升學校午餐品質的心意，期待小朋友們能透過學校午餐獲得更多營養知識。

林：你吃的跟小學生一樣！我們每天都努力讓小孩吃得健康與開心，需要你們的鼓勵。



問：商品研發過程中最難忘的事？

顏欣儀營養師（以下簡稱顏）：我們試做了兩次得獎作品，由全家便利商店研發團隊試吃並討論食材的調整與作法，以符合大量製備程序，最後再由我們試吃成品。

來回討論的過程中，堅果地瓜濃湯的食材從生鮮地瓜改為冷凍地瓜泥，原本想改用



2023  
第六屆

臺灣學校午餐大賽

# 良糧駕到



# 重磅回歸 打造青年主廚築夢平台

文 | 朱曉萱 · 圖 | 大享食育協會

全家便利商店舉辦供全國十五到

十八歲高中職或專科學生參加的「全家料理王」比賽，一度因新冠疫情爆發中斷，至二〇二二年重整旗鼓，以「尋找明日綠色主廚」為主題，符合永續發展的概念，選手須設計出可供便利商店販售的鮮食商品，亦須於報名時繳交多媒體行銷作品，利用拍攝影片、製作貼文等方式，向大眾呈現提案作品的價值。

## 決選面面俱到 搶下決賽門票

經過兩輪審查，共八組隊伍入圍決賽，來自臺北、新北、桃園、臺中、臺南及臺東等地的參賽者齊聚長庚科技大學一拚金獎，將融入永續理念的菜色，透過五分鐘的簡報提案與一百二十分鐘的料理實作競賽，具象化為決勝料理。全家便利商店股份有限公司商品本部黃正田副本部長、法式主廚簡天才師傅、食材文化研究家徐仲、飲食文化作家毛奇、陳玉楚營養師、楊蕊萍營養師，以及大享食育協會黃嘉琳秘書長組成評審團。兼顧衛生與味覺饗宴、食材搭配適宜及便利商店上架可行性等，是本次的評分重點。

所有選手都是明日綠色主廚

金牌獎由臺南市南英高級商工職業學校陳俊帆老師帶領陳宏文、蔡彰宸、洪培竣三名學生奪得，用臺灣特色食材為主題的「青檸雞胸藜麻麵佐椰菜醬」菜色榮獲肯定。賽事所指定的聯合國永續發展目標—SDG12 負責任的消費與生產，評比的不僅是「在地」和「永續」，還有比賽成品與參賽菜單的一致性、久放後的菜餚味道與外觀等狀態變化。

在指定的聯合國永續發展目標外，各隊選手們亦從健康、高齡友善、包材使用等觀點出發，展現學生獨有的創意。在疫情尚未明朗期間投入心力參賽，並挑戰解決生活中的飲食問題，可見青年主廚們的用心，正如同評審團的評語：所有參賽選手都值得給予「明日綠色主廚」一詞之讚許！

睽違三年再次舉辦全家料理王比賽，商品本部黃正田副本部長在活動現

場致詞時提到：「全家便利商店在臺灣耕耘多年，以『全家就是你家』為標語帶給消費者親切的形象，看見作品多從親友、家庭出發構思，和全家便利商店的理念相當契合，非常令人感動。」滿三歲的全家料理王，定位從來都不單只是一個料理比賽，而是透過企業在社會上的影響力，提供年輕學子拓展視野、學習、觀摩及交流的平台。



01. 料理實作競賽過程  
02. 全家便利商店股份有限公司商品本部黃正田副本部長勉勵參賽選手



全家便利商店股份有限公司商品本部黃正田副本部長開幕致詞



# 開幕典禮

# 作品提案





# 料理實作



# 評審品評



# 頒獎典禮



2022  
FamilyMart × 大享食育協會  
**全家料理王**  
尋找明日綠色主廚



金

**金牌獎**

單位 | 臺南市南英高級商工職業學校  
隊名 | 南方菁英  
選手 | 陳宏文、蔡彰宸、洪培竣  
指導老師 | 陳俊帆  
作品 | 青檸雞胸藜麥麵佐椰菜醬  
SDGs | 3、9、12、15



銀

**銀牌獎**

單位 | 臺中市私立明道高級中學  
隊名 | 番顛豆  
選手 | 柳宇芯、簡均穎、王貽柔  
指導老師 | 陳淑盈  
作品 | 全植地瓜原鄉鹹派  
SDGs | 3、11、12



銅

**銅牌獎**

單位 | 新北市立淡水高級商工職業學校  
隊名 | 健康糾察隊  
選手 | 林哲豪、王瑀婕、張承顯  
指導老師 | 黃上鳳  
作品 | Energy up (千層薯)  
SDGs | 3、10、12



**最佳人氣獎**

單位 | 新北市樹人高級家事商業職業學校  
隊名 | 相思遇圓  
選手 | 陳柔涵、謝意如、王俊皓  
指導老師 | 溫佳茹  
作品 | 紅豆銀耳黎圓  
SDGs | 3、10、11、12



**最佳行銷獎**

單位 | 桃園市立新屋高級中學  
隊名 | 圓如圓  
選手 | 宋詩媛、簡圓媛、楊淳如  
指導老師 | 薛雲華  
作品 | 米香紫薯塔  
SDGs | 2、3、10、11、12、15



**明日綠色主廚獎**

單位 | 桃園市育達高級中等學校  
隊名 | 吳法降肉  
選手 | 吳憶蓮、胡綺庭  
指導老師 | 顏卜煒  
作品 | 台式義大利麵 G 腿排附芋泥球  
SDGs | 2、9、12、15



**明日綠色主廚獎**

單位 | 臺東縣國立臺東專科學校  
隊名 | 嗨起來起來嗨  
選手 | 藍光杰、林妍妘、林奕婕  
指導老師 | 謝蘋萍  
作品 | 時季三色蔬食米涼麵佐芒果優格醬  
SDGs | 12



**明日綠色主廚獎**

單位 | 臺北市私立開平餐飲職業學校  
隊名 | 中餐魂  
選手 | 莊詠証、陳宥安、邱子芳  
指導老師 | 朱華慶  
作品 | 馬告風味竹筒飯  
SDGs | 2、3、12、15



# 南方菁英的奪冠之路：明日綠色主廚就是我！

文——王婉育 圖——大享食育協會



二〇二二年全家料理王「尋找明日綠色主廚」報名期間正值 COVID-19 疫情，學校處於反覆停課、復課階段，但仍吸引各縣市的高中职生參賽。最後由二度報名的臺南市南英商工隊伍「南方菁英」端出「青檸雞胸藜麻麵佐椰菜醬」獲得金牌獎。

## 首度參賽差強人意 跨域合作組隊求勝

「兩年前，我們曾經參加全家料理王，沒想到鍛羽而歸，於是在臺北的街頭落淚。」隊長陳宏文接受教育廣播電台「教育行動家」節目專訪時，回想起兩年前首次參賽的失落心情，說起當時的不甘心。接下來，碰上疫情停辦活動，但還好：「終於在高中生生涯最後一年把金牌帶回家！」他與同為三年級生的中餐廚藝社選手蔡彰宸、高一學弟洪培竣組隊參賽，除了期望帶領學弟傳承比賽經驗，也想借重彰宸同學的中餐強項，與自身的西餐烘焙專長搭配，增進合作實力，請陳俊帆指導老師出馬，組成「南方菁英」再度挑戰賽事。

## 以在地食材突破既定想像 呈現屬於長者的義大利麵

市面上的義大利麵常以進口麵粉或鮮奶油製成白醬醬汁，他們想利用豆漿及在地生產的白花椰菜調製醬汁，並把臺灣藜（紅藜）、芝麻等雜糧融入麵糰中形成麵體，達到高纖低糖的訴求。雞胸肉以舒肥手法烹調，混合臺灣青檸檬汁、檸檬葉醃製，並且切成厚度較薄的片狀，口感較細更好咀嚼，從醬汁、麵條到雞肉質地，三位青年廚師在競技之外，也處處展現為長者著想的用心。

全家料理王考驗選手對於農業生產、食品加工、餐飲產業及設計呈現的理解，即便宏文同學是比賽常勝軍，他也坦言並不簡單。雖然比賽前一個多月已決定好分工，前前後後仍經歷不下十次的參賽會議與嘗試。最終成品的麵體較粗，是考量到細薄的麵體寬度不易讓臺灣藜附著，煮熟後容易從麵條中掉出來。而過往常用黑胡椒或醬油調味雞胸肉，這次也改用馬告這味原鄉食材，展現獨特香氣。比賽當天他們彼此一再確認料理實作競賽流程，由培竣製作麵條、彰宸處理雞胸肉，



宏文負責醬汁，最後再一起合作擺盤。「使用臺南及其他縣市之在地食材，既減少碳排放更可推廣臺灣農特產，產品設計亦適合以冷凍商品形式銷售。」評審團給南方菁英奪冠的評語點出優勝關鍵。二度挑戰終於成功，三位選手在臺上大聲喊出：「綠色主廚就是我！」他們創造了屬於長者的臺式義大利麵，也體現了青銀共好的永續精神。

01. 南方菁英隊伍與全家便利商店商品本部黃正田副本部長合照  
02. 金牌獎作品：青檸雞胸藜麻麵佐椰菜醬

# 評審眼中的全家料理王

全家料理王以尋找明日綠色主廚為題旨，透過行銷作品發想、提案簡報製作、料理烹飪實作等賽程，讓高中生們一展作品設計理念及磨練多時的廚藝。賽事邀請八位專精食材、營養與廚藝等領域之評審，以法式主廚簡天才師傅及飲食文化作家毛奇作為代表，分享評審感想及給予選手的建議。

建議練習或正式比賽時都要試味道，避免發生最後呈現作品和原報名設計菜單不一致的情形。

我鼓勵大家要時時懷著好奇心，盡可能造訪國內外不同餐廳以嘗試多元的菜色和滋味，這將有助於自我廚藝的精進及創作想法的激盪。



法式主廚簡天才師傅

簡天才：  
味道與概念結合才是真功夫

這次入圍決賽的各隊伍皆扣合賽事主題，不管藉由料理呈現自己的想法，或是用言語表達料理理念，都相當到位。其中幾組作品外觀精緻，也適合商品化，但在味道上就比較可惜；



簡師傅觀察參賽者料理實作過程

毛奇：  
食物能帶你到更遠的地方



飲食文化作家毛奇

作品提案比賽時，我認為參賽者他們對於在地、原生、食農等關鍵字的概念掌握度相當高。其中難以忘懷的是一「健康糾察隊」，他們透過料理思考永續的議題相當深刻，且在提案中清楚傳遞正面的飲食概念，讚嘆他們的細膩與用心，最後的成果是令人感到驚艷的作品。

頒獎的時候，看到有的指導老師感動得要流下淚水，也有意外獲獎而緊張到說不出話的隊伍，彷彿看見日本高中棒球比賽甲子園那般的熱血場面，同時也佩服選手們的毅力與勇氣，希望他們能形塑下一代的飲食新面貌。

期待這些十六、七歲的青少年們往後的表現，最重要的是，不要放棄對飲食的熱愛，以食物理解永續及生活，讓食物帶領自己到更遠的地方。



毛奇用手機拍照記錄比賽過程



毛奇為試吃作品評分

文—王婉育 圖—大享食育協會

# 金獎之外的風采 人人都是綠色主廚

文——王章逸·圖——大享食育協會

競爭激烈的「二〇二二全家料理王」賽事中，由南英商工隊伍「南方菁英」獲得金獎，然而，進入決賽的隊伍各有特色，每組選手詮釋永續飲食的方式亦不盡相同，青少年們是如何實踐「綠色主廚」的主題概念呢？

## 番顛豆： 用全植鹹派顛覆想像

由臺中市明道中學組成的隊伍「番顛豆」，取此隊名是想藉由比賽來「顛覆」全植飲食既有的概念。全植飲食在某些人眼裡，或許是吃起來無聊又沒有味道的原型食物，但經過巧思，用「鹹派」承裝臺灣在地風味，全植飲食也能是充滿驚喜的飲食風格。

「我們怕味道不能被消費者接受，還做了試吃調查。」由於臺灣人不熟悉鹹派，對全植飲食更是陌生，因此，他們在便利商店前邀請民眾試吃作品並填寫問卷，想了解這道料理是否能滿足消費者的味蕾。賽前籌備試吃調查的用心、企圖翻轉全植飲食的決心，番顛豆絕對不負銀獎榮耀！

## 圓如園： 希望高齡者也能有屬於自身甜點

桃園市新屋高中的「圓如園」為本屆唯一非餐飲相關科系之隊伍，問及參賽緣由，他們微笑著說：「看到宣傳後，我們就想要挑戰看看。」沒有烹飪實習課，他們需要更認真練習料理技能，不僅勤跑學校廚房備賽，也邀請學校營養師擔任顧問。

作品「米香紫薯塔」是一款訴求設計給長輩食用的甜品。主材料紫薯富含膳食纖維，核桃及芝麻則給予堅

果油脂類的營養成分，至於派皮以米穀粉做成，好消化也不易引起過敏。臺灣正邁向高齡化社會，這道餐點的初心也由此而來：「我們希望高齡者也能享用屬於自己的甜點，綠色主廚就是為高齡者準備餐點的人。」

## 嗨起來起來嗨：

### 以蔬食水果米涼麵致敬臺灣物產

作品完成後一字排開，臺東專科學校隊伍「嗨起來起來嗨」的成果「時季三色蔬食米涼麵佐芒果優格醬」讓人耳目一新。

「芒果米涼麵」打破大家對於涼麵鹹口的想像，選擇稻米是想提升國人食用米食的比例，芒果則是因為近年屢次發生的禁銷事件：「想要將臺灣的水果入菜，是因為看到水果外銷中國中斷而來的產銷問題。」來自芒果產地的他們，或許最能了解農民遇到的困境。

繞了半個臺灣來參賽的「嗨起來起來嗨」可說是最具「臺灣製造」精神的隊伍，他們從青少年的視角，藉由料理想改變所見事物的良善初衷，也應當是明日綠色主廚。



番顛豆作品：全植地瓜原鄉鹹派



圓如園作品：米香紫薯塔



嗨起來起來嗨作品：時季三色蔬食米涼麵佐芒果優格醬

# 金牌獎選手 金門見學之旅

圖 | 大享食育協會



1



2



3



4



5



6



7



8



10



9

01. 參觀金門酒廠 02. 青年牧場解說割牧草體驗 03. 金門烈嶼 - 製作高粱掃把 04. 逛東門市場 05. 體驗金門菜刀 06. 斗門社區土仁粿製作 07. 準備進蒸籠的土仁粿 08. 金門傳統蚵乾飯 09. 高粱掃把成品 10. 青年牧場大合照

# 國產瓜果新滋味 譜出我的東南亞協奏曲

以「國產瓜果類」作為主題，大享東南亞食育廣播劇邁入第二季，在日漸熟悉廣播劇的製作後，第二季的《瓜味 in Asia》讓新住民老師親自擔任編劇，寫下屬於自己的故事。

## 自己的故事自己寫 編劇與表演工作坊

在廣播劇籌備前期，我們舉辦「劇本編寫與聲音表演工作坊」，邀請擔任多部戲劇編劇及製片的陳南宏指導新住民老師劇本寫作技巧，以及具有電台新聞主播經驗的宋菁玲分享說話聲音如何因應角色來呈現差異。

第一堂課的講師陳南宏點出，好看、精彩的故事需要的是「衝突」，衝突不見得必須是吵架或爭執，而是要讓故事人物陷入兩個以上的困境，最後擺脫困境，如此一來，故事情節才能高潮迭起，令人有「想追劇」的慾望與動力。宋菁玲老師則準備了不同台詞，首先為大家示範發聲部位加上不同的情緒，可以對應不同場合的語氣。例如，帶點鼻音加入微笑的表情，就會像是百貨公司服務處親切的廣播。

六位新住民老師在工作坊前初步擬定廣播劇的故事大綱，與南宏老師討論發展成符合廣播劇節目長度的情節並完成劇本架構，而新手劇作家們也實踐所學，將惡作劇、Covid-19 確診等狀況融入故事中，增加劇情張力。

## 傳說、節慶與族群 瓜果料理的新滋味

新住民老師共完成了十二集劇本，經過錄音、剪輯後上架至 Podcast 平台，並也在二〇二三年委託姊妹電台與台北 BRAVO 電台播出。

這十二集廣播劇的內容相較以往故事性更強，例如「金黃瓜傳說」是印尼人從小就聽過的故事，而「西瓜王子麥安鐵」則是越南的歷史人物。老師們創作主題包括以不同節慶和族群來認識東南亞文化，像緬甸的偷雞節類似愚人節，是為了在光明節時能夠供奉和尚袈裟，因此年輕人會用不成熟的烹飪技巧，將偷來的雞就地取材煮成瓠瓜雞肉咖哩。馬來西亞黃瓜做成的娘惹阿渣，是馬來人與中國僑民通婚生下的女性「娘惹」所料理的日常小菜。

《瓜味 in Asia》劇中人物品嚐以東南亞料理手法烹飪的國產瓜果新滋味，更貼近新住民經驗與對食物的記憶。



1



2



3



4



5

01. 專業編劇陳南宏 (左) 與吳振南老師 (右) 討論劇本 02. 錄製泰國篇飾演小希的李奕霆 (左) 與飾演小灣媽媽的林秀華 (右) 03. 陳慈治老師錄製菲律賓篇 04. 陳玉水 (左) 與陳亞鈺 (右) 於工作坊中練習發音與台詞 05. 馬來西亞小菜娘惹「阿渣」

文 | 王婉育 圖 | 大享食育協會

# 高雄食農教育五年有成 從幼兒園到國中特教生的淨零行動

文—洪莞紘、陳芬瑜·圖—大享食育協會、高雄市食農教育推廣計畫

高雄市校園食農教育推廣計畫邁入第五年，在農業局攜手學校與農民老師深耕的基礎上，大享食育協會於二〇二一年協力串連整合，持續帶動學校與生產者的協同教學，並強化專家輔導機制，讓食農課程緊密結合在地物產及聯合國永續發展目標（SDGs）



鼓勵食農教育教案融入淨零排放議題

外，也進一步鼓勵學校將「二〇五〇淨零碳排」議題融入課程設計，回應國際趨勢與關懷。

## 學校教師兩階段共學 深化食農教育內涵

高雄市食農教育推廣計畫以教案徵選及經費補助方式支持學校及教師投入；在徵選開始前規劃兩階段培力共學工作坊，協助教師掌握食農教育的核心目標，二〇二二年度共有五十四位教師參與共學。以結合線上課程及實體工作坊方式，讓教師有系統地認識食農教育範疇及面向，扣合聯合國永續發展目標（SDGs）、淨零排放之國際趨勢；並邀請前一年度獲選教師分享自身經驗，了解食農教育的具體教學內涵。在實作課程中，教師們除分組參與教案設計，亦在專家的帶領下，提升教案的完整性及推廣度。本次獲選的九所學校皆出席兩階段共學，顯示培力工作坊確實有助於教師們掌握提案重點，擴展對食農教育的認識。

兩階段共學除了學校教師外，也邀請高雄農會推廣人員加入，共有五位農漁會夥伴參與。這是為了促進食農

教育多元參與者的共同學習，實際操作時發現，多元身分別的共學，可增強學校端與產業端的串聯、激發更多教學設計，落實《食農教育法》強調「全民食農教育」的精神與在地連結性。

## 農民老師培訓 增進食農教學能力

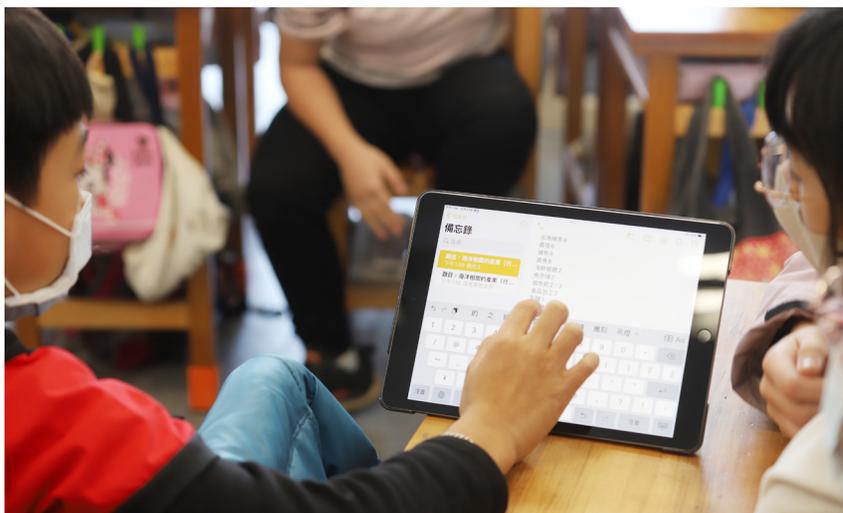
農民老師入校協同教學是深化校園食農課程的重要助力。在教師



1



2



3

01. 陽明國小踏查三本草莓園 02. 柚子全利用的特性達到農業副產品再利用及零廢棄概念 03. 學童利用數位平板探討海洋相關產業

共學的同時，輔導團隊針對農民老師規劃兩階段培訓課程，以增進農民老師的食農活動教學及企劃能力，二〇二二年新增十位農民老師參與培訓。第一階段線上共學由專家提點食農教育的學習重點，並由實際入校協同教學的農民老師與學校夥伴來分享如何共備課程、掌握學生的學習特性。第二階段實作課程則協助農民老師完成資源盤點及實際產出教學簡案，透過專家的輔導及引領，讓農民老師有信心投入食農教育，在協助學校的同時也有利於擴展自家農場的经营。

### 食農教育結合淨零議題 在地物產就是學習素材

分析本年度獲補助學校的食農課程，多將支持地產地消、循環農業、低碳飲食及廚餘減量等概念融入教學，引導學生認識及實踐淨零生活轉型。

陽明國小附設幼兒園「柚香又甜柚幸福」教案，利用「燕巢西施柚」為物產主題，藉由從皮到果肉全利用的特性，達到農業產品再利用、減少食物耗損，將循環農業與零廢棄的概念融入課程。仁武國小附設幼兒園「惜食止廢綠行動」教案，推動「校園零廚餘」，教師自製食物里程繪本與圖卡，讓幼童理解進口食材的食物里程相較國內所生產的農產品高，並搭配園內專屬太陽能餐車，以太陽的熱能烹煮食物，將抽象的「節能減碳」、「淨零」概念具體化。

鳳山區中山國小以生活常見的「番茄」為物產主題，規劃在地食材與低碳食物融入教學，選擇當季食材，支持低碳排農產品。陽明國小校內教師團隊設計出「陽明食尚家：草莓物語」教案，以人人喜愛的「草莓」為主題，從在地產業、有機耕作與土壤碳匯（黃碳）、健康飲食發展課程，充分融入自然、社會、健康及藝文等學科。彌陀區南安國小以家鄉特色產業「虱目魚」設計「吼哩笑海海」教案，帶領學生探討環境與產業發展的關係，更進行全魚利用的實驗，將魚鱗結合天然蔬果顏色做成魚鱗凍飲。

### 培養未來世代的生存力

高雄市立高雄特殊教育學校獲選國中組教案，讓特教學生也同享食農教育經驗。由物理治療師吳汀原老師設計的「永續循環的母雞好朋友」教案，永續循環、友善飼養是教案的主題，結合農業廢棄資材運用，如墊料、雞糞用於落葉堆肥，透過雞蛋產品介紹三章一Q農產品標章，鼓勵吃在地、降低食物里程。

教師們結合在地物產與國際議題趨勢，以貼近的生活課題引導學童關注農業、飲食與環境的關係，培養未來世代的食農素養與行動力的同時，蓄積全民食農教育的能量及生存力。



1



2



3



4



01. 特教學生共同為美化雞舍自製彩繪圖卡 02. 張凱昇農民老師發表可食農課程教案 03. 04. 南安國小路查餘香咖啡（虱目魚生態養殖）

# 十二道雜糧午餐美味上菜：吃一口國產食材

文—王章逸·圖—大享食育協會

還記得在學校午餐吃到的雜糧通常是什麼方式呈現的呢？多數人的回答，不是煮成雜糧飯，就是料理成綠豆湯、紅豆湯等甜飲。雜糧飯生硬的口感，讓許多學生看見雜糧就害怕，抗拒食用；且孩子們總偏愛充滿糖分的甜蜜湯汁，原應是主角的紅豆與綠豆卻是乏人問津。

為了打破這個限制，讓雜糧在學校午餐裡多元應用，大享食育協會於二〇二二年發起「吃一口國產食材」行動，邀請北中南東各地等十二位學校營養師為十二種國產雜糧設計學校午餐專用食譜，並實際應用於學校午餐供餐。

「吃一口國產食材」的農產包含穀類、薯類等全穀雜糧類的食物，以及特色水果——鳳梨，經過十二位營養師的精心設計和反覆推敲試作，推出一系列的雜糧好菜端上學童營養午餐的餐盤：

**鳳梨胡麻肉片：**鳳梨酵素能夠軟化較硬的肌肉纖維，適合搭配低油的瘦肉。

**花生芋圓牛奶湯：**前一天進行泡水、脫膜、冷凍的花生，造就香甜濃醇的味覺饗宴。

**小米蒸肉：**使用荷葉包覆後蒸熟，小米的軟糯讓豬肉更加柔嫩。

**地瓜照燒雞丁：**地瓜經過油炸程序讓醬汁更容易扒上食材，飯也因此多吃了好幾口。

**宮廷醬炒毛豆：**宮廷醬拌炒賦予菜餚芝麻的清香，以及醬油與糖的鹹甜滋味。

**胡麻豚骨風味拉麵：**胡麻是湯頭香味的來源，胡麻的油脂能帶起高湯中的豚骨與海味。

## 十二道 雜糧午餐

**奶油醬燒玉米：**白醬揉和玉米的甜、芋頭的鬆、培根的香，創造出令人驚豔的美味。

**蕎麥沙拉：**蕎麥經過烹煮後會產生黏液，需經過清洗才能確保沙拉的爽口。

**芋香溫沙拉：**將香氣豐沛的炸芋頭裹上沙拉醬，以保持外觀與口感。

**紅藜鮮蔬起司蛋：**營養師將臺灣藜與明星菜色「起司蛋」結合，細細品嚐，還可以在奶蛋香中咀嚼到臺灣藜的獨特香味。

**樹豆墨西哥肉醬：**樹豆的綿密與墨西哥肉醬會用到的紅腰豆風味類似，營養師以此靈感為出發點，造就新一代白飯殺手。

**綠豆親子湯：**組合泡水發芽的綠豆與宜蘭特產的蓮藕，讓一成不變的綠豆湯有新的驚喜。



## 飲食搭教育 營養午餐變身食育時刻

十二位營養師著力於創新菜單，並設計相對應的食育活動，期望孩子們品嘗雜糧的美味，也經由課程學習認識國產雜糧。隨著到校觀摩，我們看見當學校午餐搭配教學活動，對於學生的學習效果可說是事半功倍。

以臺中鎮平國小「臺灣藜」的教學為例，亞倫營養師在穿堂貼上互動猜謎海報，趣味地引導學生認識臺中少見的紅藜。於課堂上，亞倫營養師則拿出南美洲藜麥及臺灣原生種紅藜的樣本，讓學生辨別兩種雜糧的差異，最後再一同做紅藜飯糰。

走過十二間學校，我們發現學校營養師是帶領學生認識食農知識的絕佳人選。當午餐吃過的食物出現在課堂中，透過解說與教學設計，此時的知識就不單只是課本裡的文章，而是連結學習樂趣與味覺刺激，培養學生的食育素養。

## 學校午餐國產雜糧的未竟之事

行政院農業委員會在二〇一七年開始推動使用可溯源食材，並在二〇二二年擴大補助與規定的項目，例如：雜糧在過去並沒有涵蓋在補助範圍內，現在也名列其中。這次「吃一口國產食材」的行動，我們要求營養師必須使用具有三章一Q 標章的雜糧，不僅兼顧美味和新鮮，也是回應農糧政策推動的方向。

然而營養師們實際採買的狀況並不順利。以綠豆為例，宜蘭北成國小的雅音營養師經過一番費心尋找，才終於找到符合規範的國產綠豆。而像芋頭、花生、紅藜與小米等項目，若無法從平常合作的食材供應商中找到貨物來源，也得自己聯繫農會或生產者進行購買。

十二位營養師的十二道料理與課程，讓我們看見國產雜糧在學校午餐的新可能，同時也再次提醒國產雜糧在校園午餐的供給不足和問題。溯源制度的普及、食材供應的穩定度與數量，以及生產端與供應商的對接等，學校午餐在國產雜糧的推廣與使用，仍有許多未竟之事等待完成。



1



2



3



4

01. 鎮平國小的校園農田曾經種植過臺灣藜，這也是亞倫營養師選擇這個食材的原因之一 02. 臺中清水國小的倖僮營養師選擇在地的農產「花生」供餐與教學 03. 屏東中正國小的姍雯營養師教授標章的識別技巧 04. 埔里南光國小的孟茜營養師製作芋頭悄悄話翻翻樂

### 解謎豆子網站



### 吃一口國產食材食譜網站



# 前往原鄉與離島的國產雜糧

以種植門檻低、大多耐旱、所需肥料不多、低度管理就可以收成等條件，雜糧成為氣候變遷下的重要糧食作物。二〇二二年大享食育協會攜手癌症關懷基金會，結合各自於飲食、農業與營養的專長，在富邦慈善基金會的支援下，以「全穀食物」為年度食農教育推廣計畫主軸，鎖定離島和偏鄉的學校進行雜糧推廣課程。

本次課程參考雜糧知識網站「解謎豆子」中出現的雜糧種類，設計出兼具輕鬆與互動性之課程，讓學生認識這些不同顏色、大小、形狀的「豆豆」們，探究國產雜糧具有哪些營養、種植在哪些地方，以及它們在臺灣和世界上發生的故事。

我們選定綠豆、蕎麥、小米、臺灣藜等四種具特殊意義的雜糧作為主題：綠豆常見於臺灣的飲食文化中，但國內種植面積卻不到一百公頃；蕎麥是近年來因應氣候變遷的綠肥及蜜源的新興作物，在桃園、彰化和花蓮已有一定規模的種植面積；而小米和臺灣藜則是原住民地區的傳統食物，在原民的飲食文化中格外具有意義。

課程規劃為兩節課共約九十分鐘的時間，以雜糧九宮格遊戲為開場，將「解謎豆子」中出現的十多種雜糧變成九宮格的元素，藉由隨機抽出雜糧種子，向學生介紹臺灣的國產雜糧。接著進入主要課程，四種雜糧中挑選兩種作為主題，搭配解謎豆子的圖片介紹作物的營養價值和農業與飲食文化的知識。最後是手作點心的環節，進行搖搖綠豆冰或敲敲麻糬，這通常也是學生們最

開心的時刻，可以自行製作又能吃下親手做的食物，適合做為課程的收尾。

用兩節雜糧課的時間以遊戲、講述和手作等教學方式，帶領學生認識國產食材，感謝富邦慈善基金會的支持，讓我們能夠將教學資源帶向偏鄉和離島，期許下一代能夠生活在社會公平、糧食安全的永續環境中。

## 手作雜糧點心操作步驟



### 搖搖綠豆冰

1. 製作綠豆湯，將其打成綠豆沙。
2. 把綠豆沙裝入夾鏈袋封好。
3. 將綠豆沙夾鏈袋放入有蓋子的容器或杯子。
4. 在容器的剩餘空間中，放滿冰塊和兩匙鹽巴。
5. 關上蓋子，雙手不停搖晃容器，直到綠豆沙結冰為止。

**Tip** 搖到一半，如果冰快融化需再補充喔！



### 敲敲麻糬

1. 煮熟雜糧飯。
2. 將雜糧飯裝入耐熱塑膠袋中，滴入少許油。
3. 敲打或是揉捏塑膠袋，直到看不見飯粒的顆粒狀。
4. 將成團的麻糬分成適合入口的大小。
5. 沾上花生粉、黃豆粉、芝麻粉或鹽巴等調味料後即可享用。

**Tip** 敲打或揉捏時，塑膠袋需留開口讓空氣跑出，以避免擠破袋子。



雜糧九宮格國產雜糧初見面，拍攝地點：連江縣敬恆國小

# 讓食魚素養成海島學生的內建DNA

文—陳怡璇·圖—大享食育協會

小朋友放下釣魚竿，在養殖區裡釣起一尾一尾虱目魚，動手認識臺灣國產水產品；大朋友拿起螃蟹尺，在捕撈區量測螃蟹大小，學習永續海洋的公民實踐。

由行政院農業委員會漁業署與財團法人台灣養殖漁業發展基金會攜手主辦的「二〇二二魚你相育—食魚教案徵選競賽成果發表會」，大享食育協會以「從產地到餐桌」的概念負責策展，透過動線指引讓民眾悠游於「撈捕」、「養殖」、「市場」、「餐桌」等四大展區，閱覽獲獎教案、闖關知能遊戲，拉近生活與食魚的距離。

## 打開食魚教育的可能性

臺灣作為海島國家，漁業資源永續利用、漁業產業穩定發展是國內重要議題，食魚飲食習慣更是深植於我的日常生活中。二〇二二年漁業署為落實「食農教育法」施行所舉辦的食魚教案徵選競賽，正是開拓食魚教育的重要里程碑。

從突破百件的投稿件數、遍及

二十縣市的參賽團隊中，評選出的四十五件獲獎教案，都在符合「十二年國民基本教育課程綱要」之精神下發展而成。我們「捕獲」了南方澳鯖魚、臺南虱目魚、澎湖三目蟹、基隆鎖管等教案，當中更融入了聯合國永續發展目標（SDGs）及食農教育內涵，著實兼具國際視野與在地漁產特色。

## 積累豐厚食魚教育資源

獲獎教案所結合的學科超越過往易聯想的社會、自然科學、綜合活動領域，充分積累各地教師發揮創意的靈感資源。如基隆商工教師團隊，唯一以「數學」為題的教案，藉由繪製漁獲的統計圖表，讓學生從供需中習得永續海洋的內涵。又如國小特教教案，用藝術打地基，讓手腳較不靈活的特教生們，或透過拓印來認識魚的形體；或透過竹筷、棉花棒和黏土來模擬魚刺和魚肉，學習如何剔除魚刺，同時也促進學生手部精細動作能力。

第一屆全國食魚教案徵選競賽由政府、民間組織、教師及專家一同完成，其中所產生的智慧結晶，皆已收錄在「二〇二二魚你相育—食魚教案

徵選競賽」活動網站。透過食魚教育鍊結生產、生活及生態的永續發展目標正萌芽待發，豐富的知識學習與教學體驗活動，讓永續食魚教育得以跨越城鄉藩籬，連結產區與消費端，成為海島學生的內建DNA。



1



2



3



閻怡如教師與范雅蕙教師為特教生設計的食魚教具

01. 食魚教育互動體驗：透過釣魚認識國產水產品 02. 2022 魚你相育—食魚教案徵選競賽頒獎典禮  
03. 食魚教育互動體驗：學習辨別頭足類

# 食魚教育資源平台

全

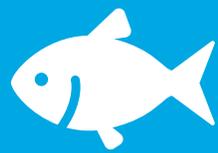
新

上

線



食魚教育內涵



認識國產水產品



食魚好夥伴



教案成果





爸！媽！  
今天吃什麼 2



4/15 起 ▶ LINETV 線上獨家首播



# 爸！媽！ 今天吃什麼？

離島  
我來了！



5/12 起 mom 親子台 每週五 17:00 獨家首播

學校午餐

# 紅豆泥 Oishii

紅豆食譜與教案徵選活動

