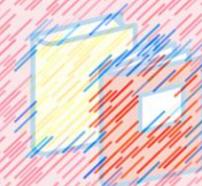
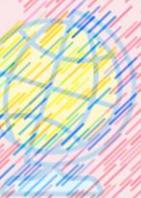
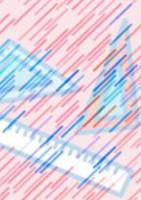
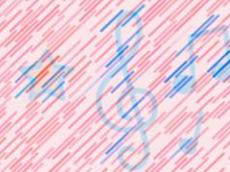


生活課108-109頁



(一)、請閱讀與觀察108-109圖文。

想一想，你在米食探索活動中有什么發現？一起和同學分享吧！

學會煮飯我好開心！

原來煮飯有這麼多步驟。

能吃到香噴噴的米飯，要感謝的人真的很多。

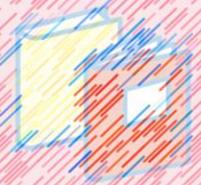
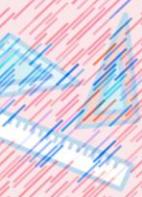
所以我要把飯吃光光，珍惜他們的辛苦付出。

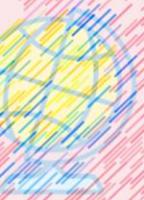
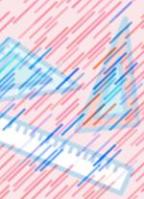
原來米可以煮成飯，也可以做成各種米製品。

以後我會更專心想吃飯，好好品嚐米飯的美味。

為了珍惜食物，我試著吃茄子，發現它很好吃。

1、想一想，再說一說煮飯的步驟。





1、還記得煮飯的步驟嗎？

煮飯步驟：

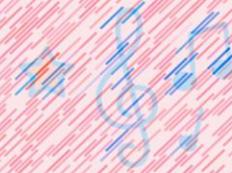
(1)、量米。

(2)、洗米。

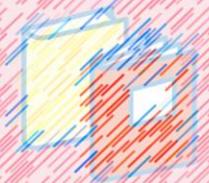
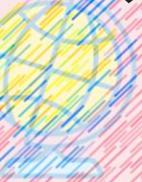
(3)、加水。

(4)、放入電鍋中。

(5)、蓋上鍋蓋並按下煮飯鍵。

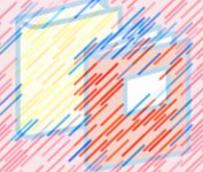


2、想一想，家人有沒有教你
做蛋糕或煮菜或煎蛋或餅乾
或煮湯或煮麵.....等。





3、想一想，家人帶你做這些食物，你的心情有沒有很快樂、幸福呢？有沒有感謝家人指導、帶著你做出美味的食物呢？。



2、相信與家人一起做蛋糕、披薩、餅感、煮飯...等，都是很幸福、快樂的一件事情。

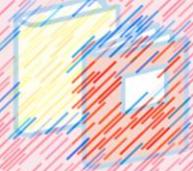


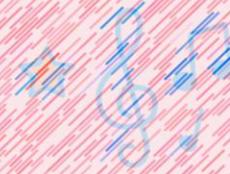


4、觀看「用心吃飯」影片後

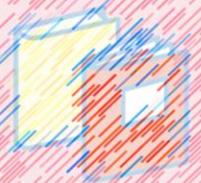
回答問題:

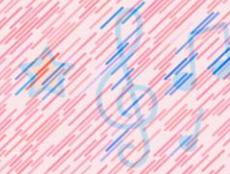
<https://youtu.be/I1X1Uq51mm0>



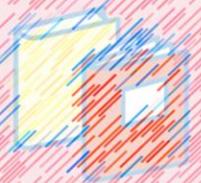


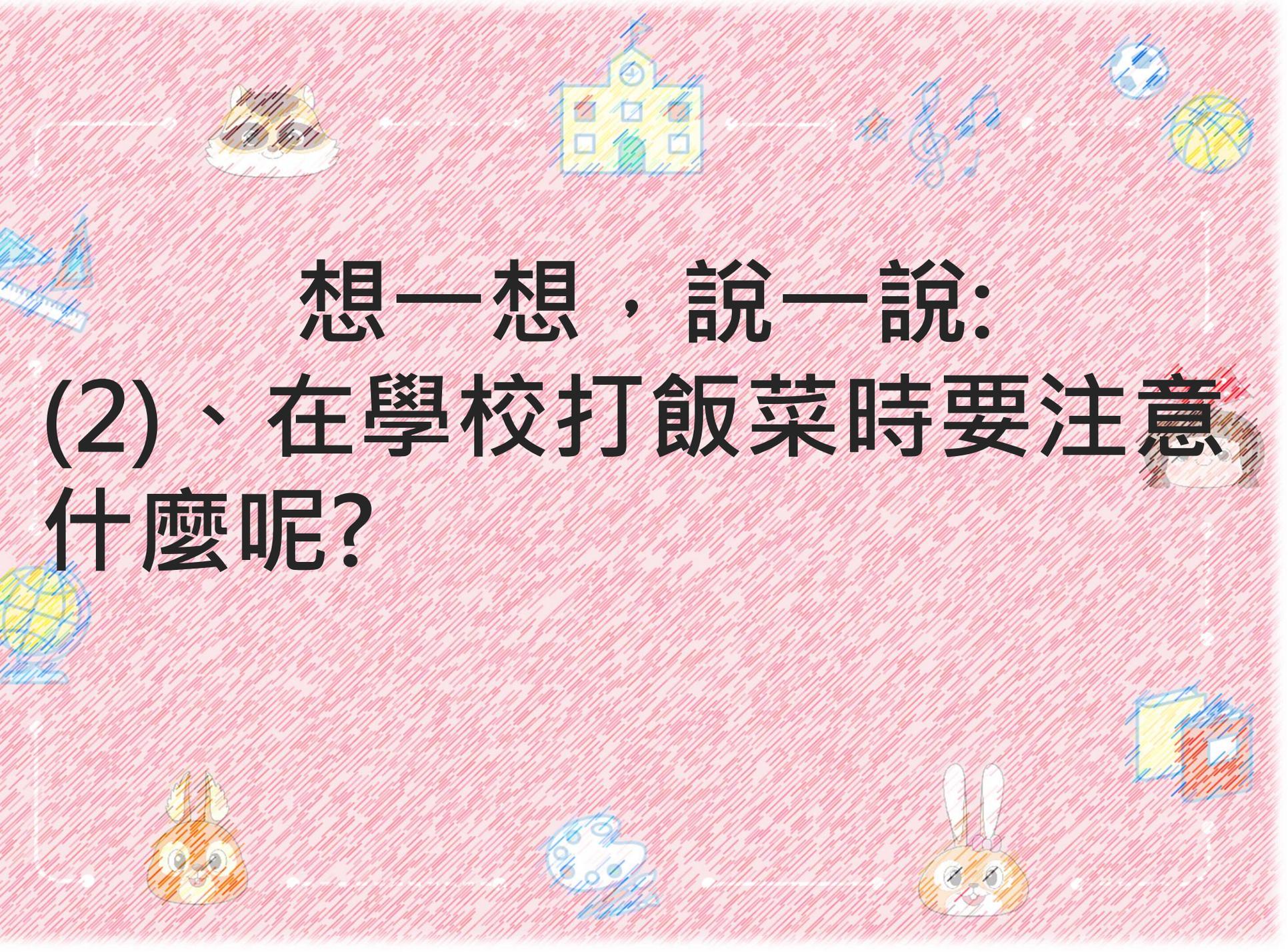
(1)、想一想說一說，吃飯前
你要先做什麼好習慣呢？





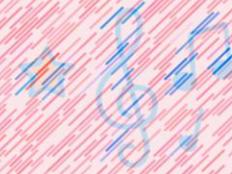
(1)、吃飯前要先用肥皂洗手
的好習慣。



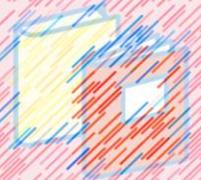


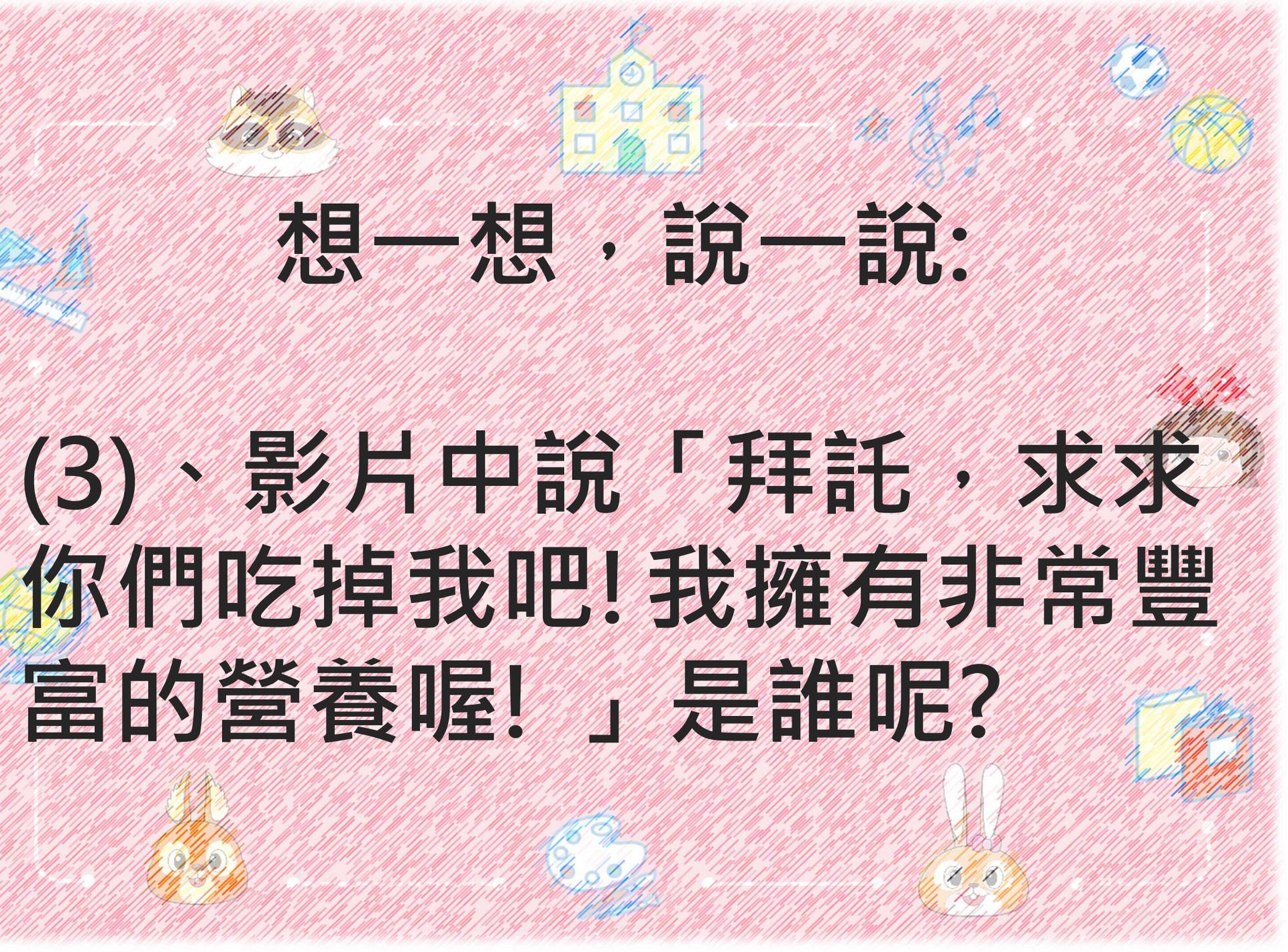
想一想，說一說：

(2)、在學校打飯菜時要注意
什麼呢？



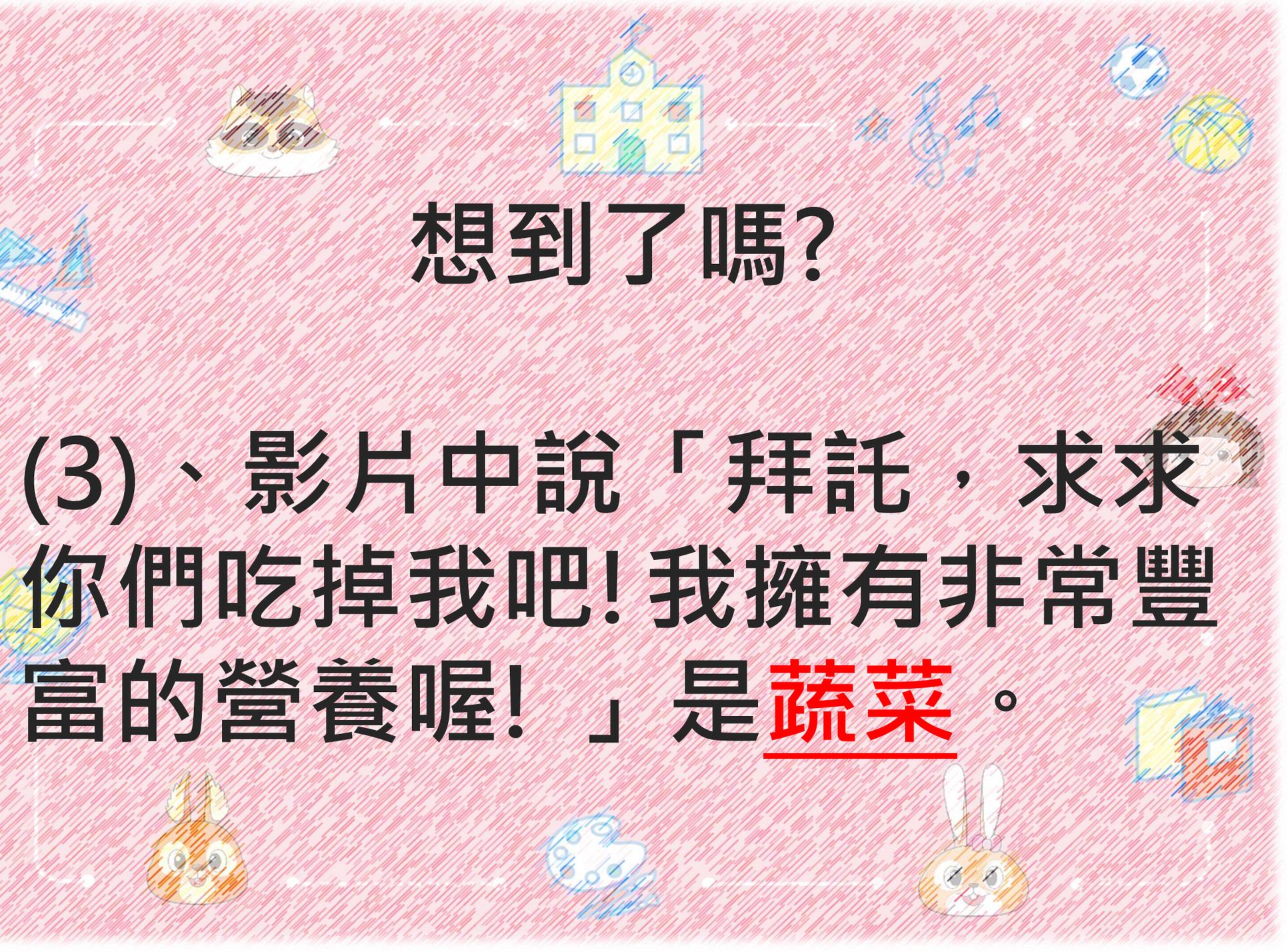
(2)、在學校打飯菜時要排隊、不可以說話、戴口罩
不可以挑食、大家一起開動。





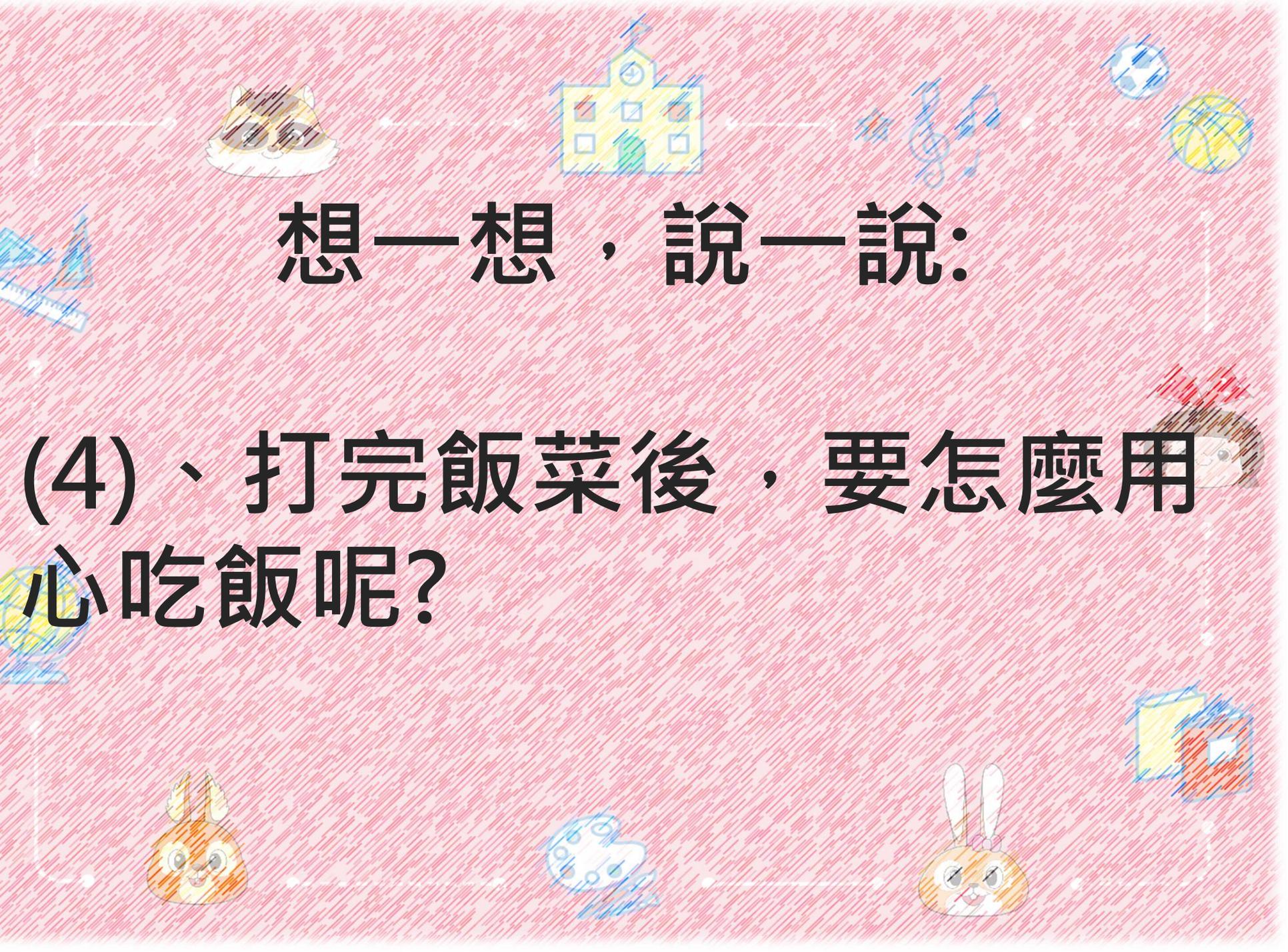
想一想，說一說：

(3)、影片中說「拜託，求求你們吃掉我吧！我擁有非常豐富的營養喔！」是誰呢？



想到了嗎？

(3)、影片中說「拜託，求求你們吃掉我吧！我擁有非常豐富的營養喔！」是蔬菜。



想一想，說一說：

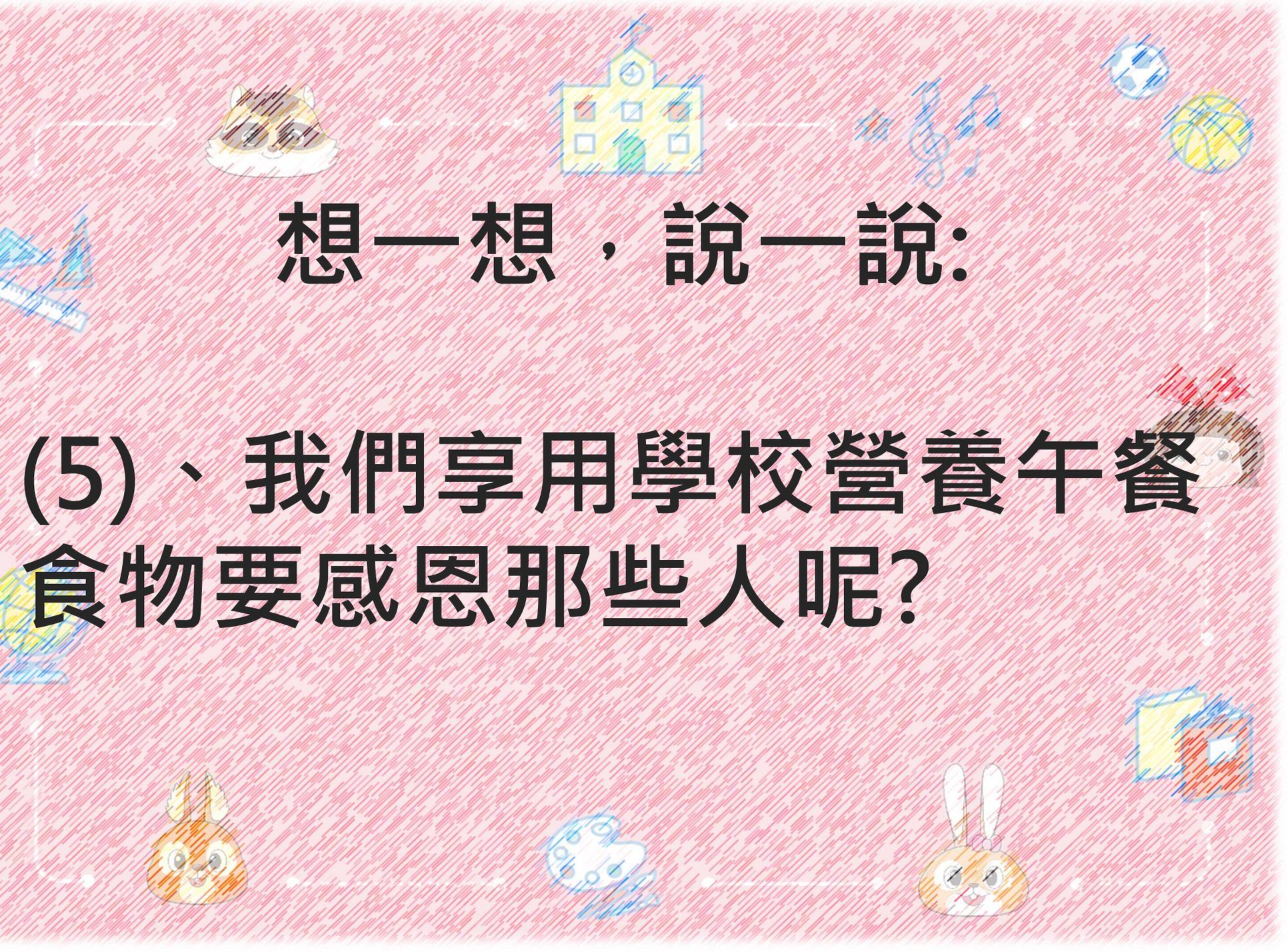
(4)、打完飯菜後，要怎麼用心吃飯呢？



想到了嗎？

(4)、打完飯菜後，要不講話、
細嚼慢嚥、專心的吃、輕鬆
坐好吃飯。





想一想，說一說：

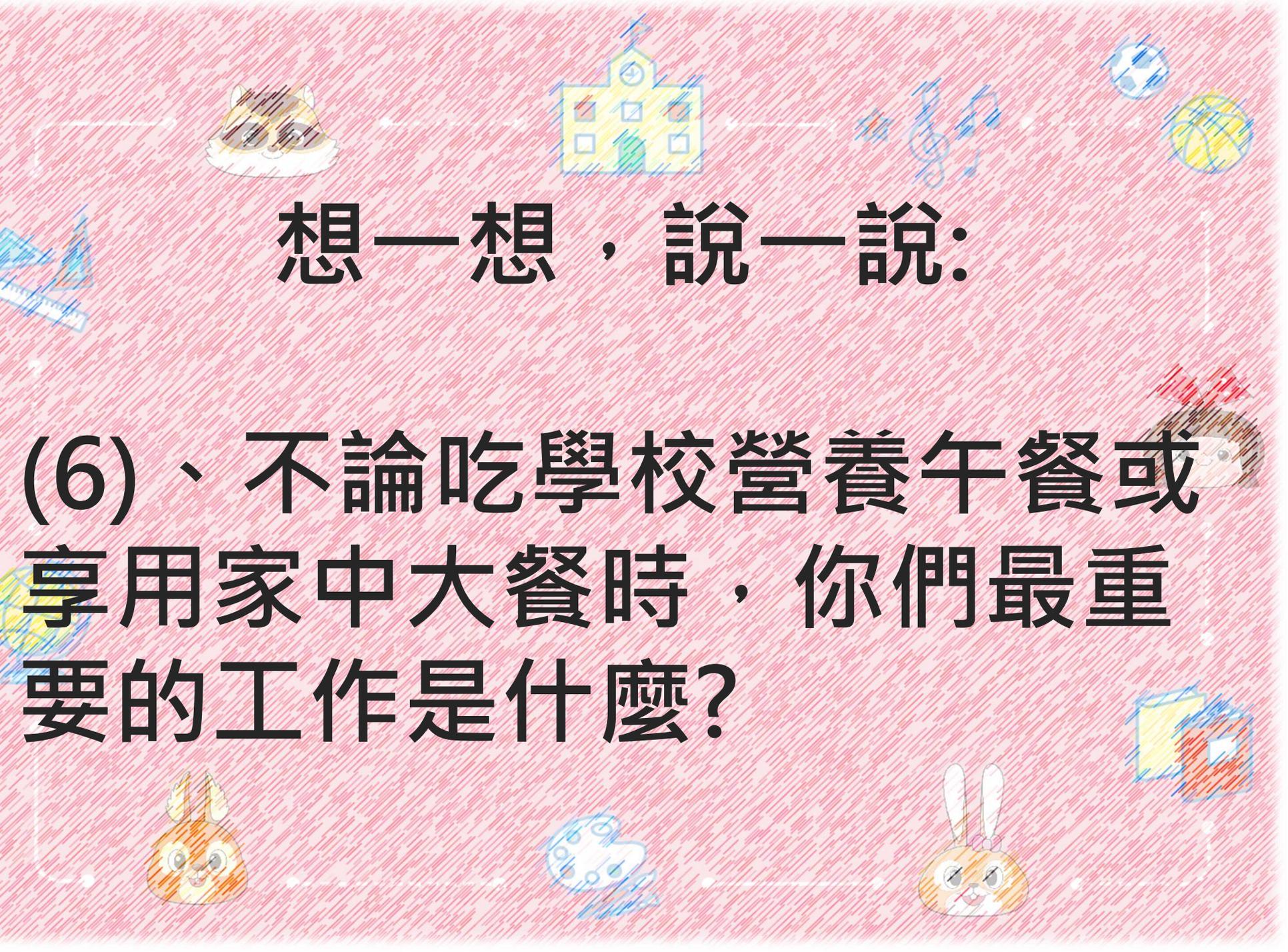
(5)、我們享用學校營養午餐
食物要感恩那些人呢？



想到了嗎？

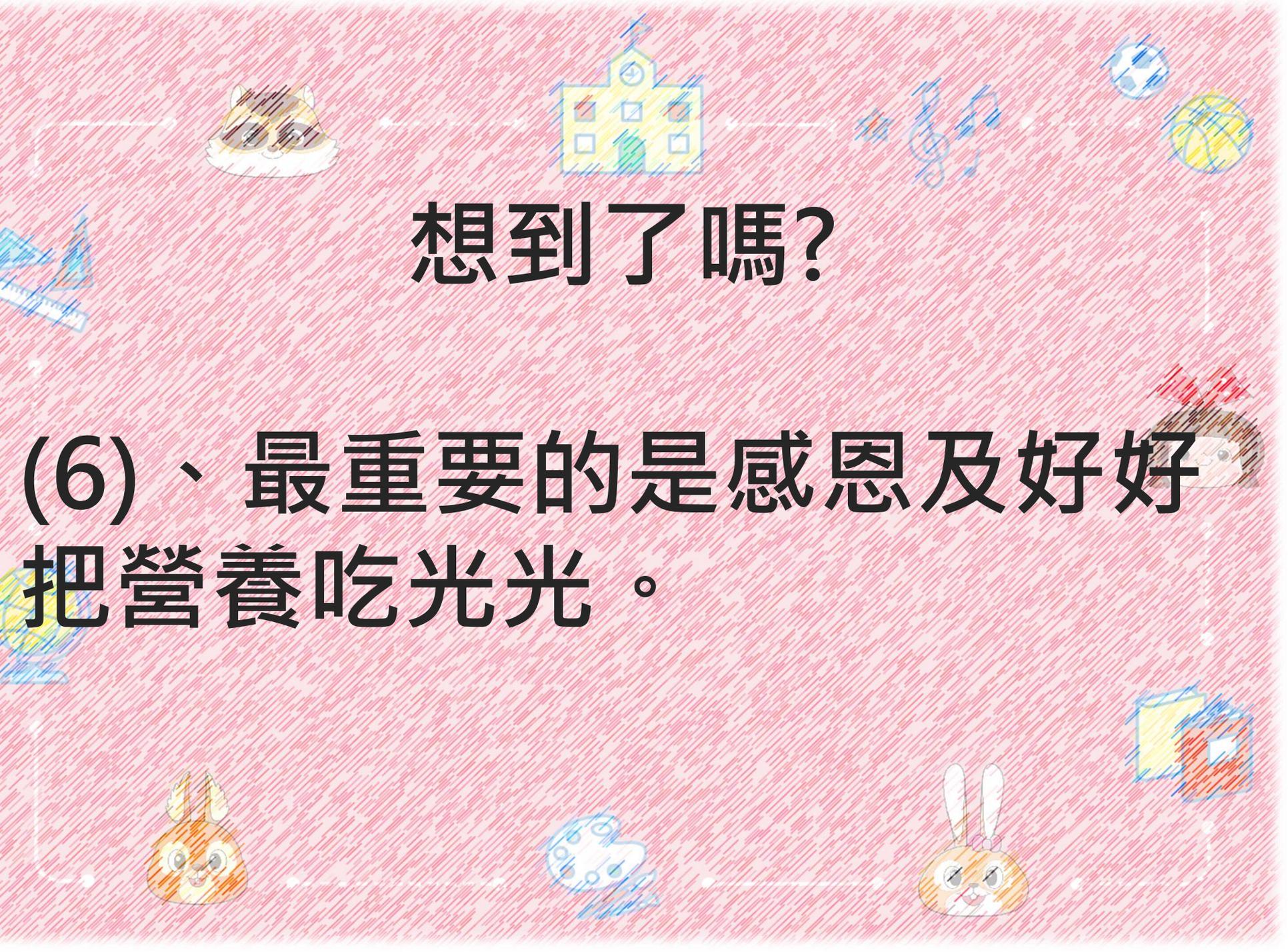
(5)、要感謝農夫、煮菜的阿姨、送飯菜的叔叔、志亮叔叔、打菜的老師以及分水果的同學。





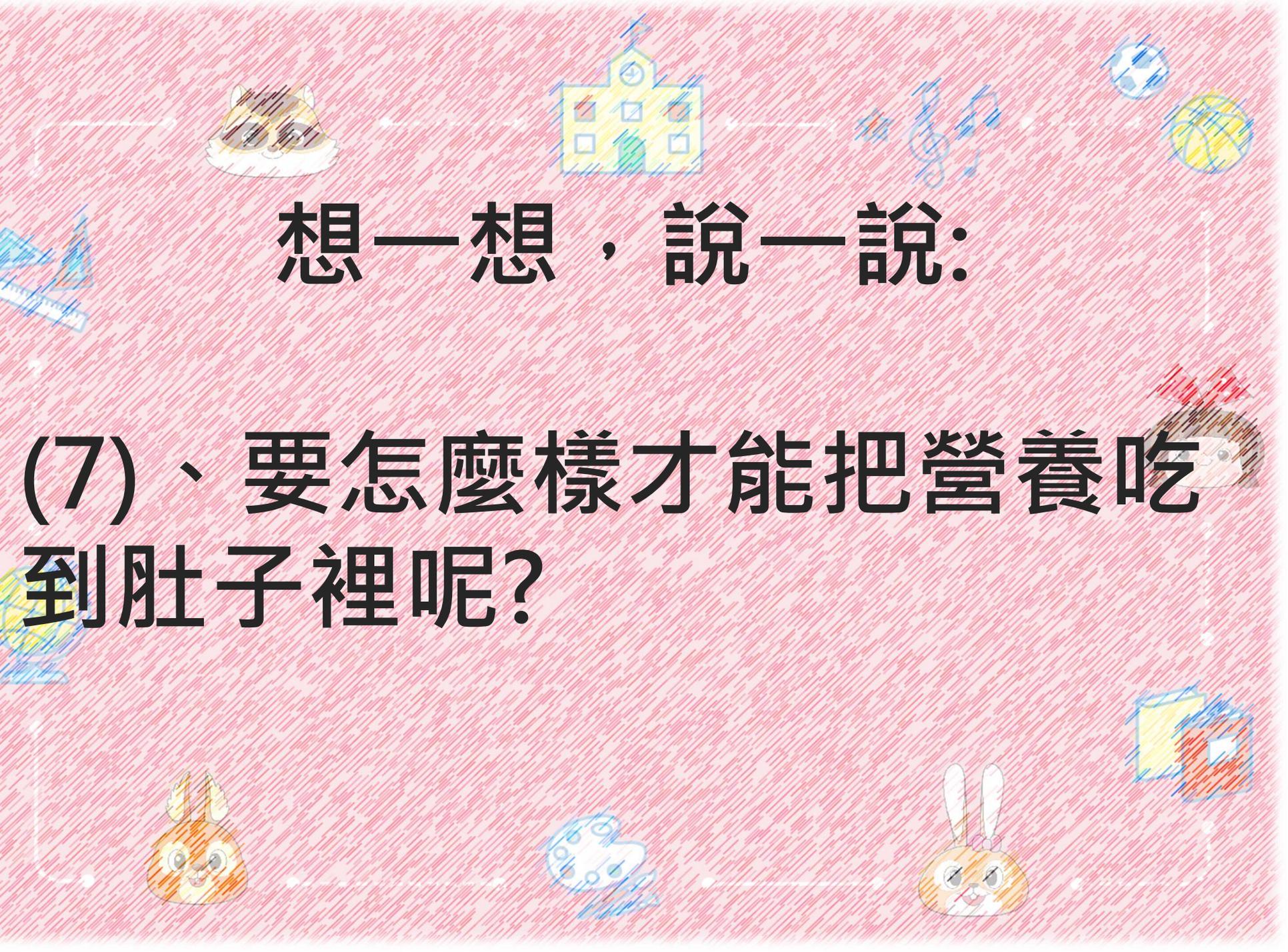
想一想，說一說：

(6)、不論吃學校營養午餐或享用家中大餐時，你們最重要的工作是什麼？



想到了嗎？

(6)、最重要的是感恩及好好
把營養吃光光。



想一想，說一說：

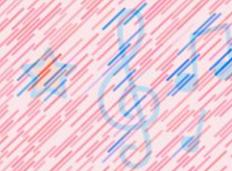
(7)、要怎麼樣才能把營養吃到肚子裡呢？



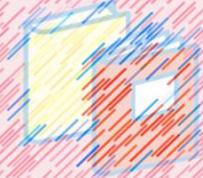
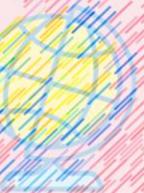
想到了嗎?

(7)、要身體坐正、看一看食物與聞一聞香味、用節奏用餐、享受味道、慢慢咀嚼、一口一口慢慢吃慢慢吞、專心放鬆，這樣才能把營養吃到肚子裡喔!





**(8)、今天晚上吃飯時，試試
今天學到的用心吃飯喔!**



下課了。

