辦桌 三孝陳怡廷

 今年大洲國小舉辦的聖誕大餐，就是用在地食材三星蔥來辦桌，再加上一些在地的蔬菜水果，料理成豐富又美味的大餐。

 在地食材就是指我們住的宜蘭縣在地所栽種的蔬菜水果，用這些食材做成一道又一道好吃的食物。運用在地食材，可以照顧當地的農民，又可以把在地食材推廣，減少碳足跡，愛護地球，不是一舉兩得嗎?

 這一次我們吃的聖誕大餐有好喝的雞湯、炸蝦餅、炒青菜、青蔥炒肉等等，每一道菜都很好吃！大家都吃得津津有味，也過了一個難忘的節日。

小農夫日記 三孝陳冠偼

 哇！我好興奮喔！因為學校舉辦了在地食材栽種及料理活動，還有養雞計畫，我妹妹參加養雞活動，每一個小朋友都用心的照顧著每一隻雞，好像小朋友是小雞的媽媽一樣，用心的照顧牠、保護牠，非常小心翼翼呢！

 我們在華盈婕老師的細心指導之下，用有機的綠豆來孵育綠豆芽。處理綠豆是一件很麻煩的事，不能用自來水，一定得用開水，可是學校的開水溫度又太高了，所以有的組別變成煮綠豆湯了！第一天用開水泡了12個小時之後，把水倒掉，就開始麻煩的工作了！每天間隔4-5小時就要把綠豆芽用開水清洗一次，然後倒乾，還得不時注意天氣的情形，如果太熱了，間隔的時間就要縮短，真是一件辛苦的差事。

 雖然孵育豆芽是一件辛苦繁瑣的事情，連假日也不能休息，但是透過不時的觀察，細心的照顧，就好像看到父母照顧我們一樣，我們就像那小豆芽，有父母的細心呵護與照顧，才讓我們成長茁壯，這也才能體會到爸爸媽媽的辛苦！