

從農業認識臺灣，食農教育好好玩

從吃開始 共創教育新典範

洪宜君¹

壹、前言

農業部農糧署以「國產稻米」為主軸推動食米教育，運用教育課程讓學童認知飲食連結農業之重要性，鼓勵全國公立小學，結合在地農業資源特色融入各教學教材，藉由知識傳遞、生活體驗與文化傳承，深耕學童對國產米的認同感，扎根食米教育。以農事體驗落實生活實踐，從認識在地特性品種、食米製程、米食營養教育，到米飯烹煮與新興米食實作教學，使學童由做中學，學中做，進而認同在地農業，普及學童喜愛吃米飯及均衡飲食思維。



| 註1：農業部農糧署。



圖 1. 東山國小端午節體驗以火龍果汁製作紅龜粿。

貳、推動食米學園，農事體驗延伸生活教育

現代社會生活忙碌，三餐常以外食解決，使得孩童與食物真實來源越來越疏離，食米教育重要一環是帶領孩童親自體驗農業生活，透過各栽種過程的參與，重新認識並尊重食物的價值。

食米教育除了課堂內的基礎課程知識，也包括實作體驗與戶外教學，認識稻米的一生，踩泥巴插秧、割稻慶豐收至米穀粉加工應用，深化孩童瞭解飲食與農業的連結性，培養尊重

自然永續環境與珍惜食物的觀念，並激發他們吃米飯幫助均衡飲食的認同。

農事體驗延伸生活教育的啟發處處可見，為了感謝幫忙收割的親朋好友，於是準備了澎湃古早味的割稻飯；太魯閣族在打獵及祭典時常見的香蕉飯，是使用小滿時節盛產的香蕉與糯米製成，攜帶方便又可提供飽足感；利用在地食材做出的麻糬敬獻天地並互助好運，透過各地區學校老師精心規劃之米食體驗活動過程中，潛移默化學童與農業習習相關的知識，傳達友善環境、珍惜食物及傳承與創新。

參、培育均衡營養與喜愛米飯之飲食新觀念

米飯是文化傳承不可或缺的主食之一，其營養價值和對健康的益處廣泛被認可，然而，隨著現代飲食多樣性選擇，常接觸西式飲食而忘記傳統的主食。

扎根食米教育透過學校運用現有課程融入多元又有趣的教作體驗，如穀殼、精米相關米食DIY活動、如何

煮好吃的飯與設計我的營養菜盤等，致力引導學童重新發現米飯的美味。這些活動不僅僅是讓學童學習烹飪技能，更是經由親手製作並品嚐成果的過程，啟發他們對米飯的喜愛。透過這些互動，學童不僅學會如何製作米飯，也更瞭解米飯營養知識，培養他們對均衡飲食的選擇力。

課程規劃豐富多元，並依所在地特性融入閩南、客家、原住民等文化，端午節進行包粽體驗，學習南北



圖2. 學童體驗早期稻作收穫後日曬稻穀。



圖3. 宜蘭縣冬山國小學童體驗搗麻糬。

粽使用原料不同；結合客語教學讓學童瞭解在地米食之連結；與在地部落合作，透過搗麻糬及竹筒飯體驗，認識原住民米食文化，或透過國際交流，開拓學童對於食米知識之國際觀，讓孩子養成從小愛吃米食的飲食習慣。

肆、食米教育多元面向，建構食育里程碑

發展食米教育多元面向，期待與學校、社區及家庭合作，建構全面的食育里程碑，從認識產地到餐桌之過程，培育對土地友善、永續耕作的觀念，拓展學童飲食視野，也藉由學校、家庭到社區資源橫向連結，對在地農業認同，學習多元米食文化價值觀，珍惜食物豐足，提升均衡飲食選擇力，不僅有助於提升學童的個人發

展，調整社會整體飲食習慣，為未來健康生活奠定了札實的基礎。

伍、結語

扎根食米教育從課程基礎教育，走出戶外農事體驗、培養學童對米飯的愛好以及建構全面的食育里程碑，為孩童的均衡飲食選擇提供了一個完整且系統化培育計畫。

食米教育不僅僅是學校課堂的一部份，更是家庭與社會均衡飲食進步的體現。透過不同課程教學內容，配合課綱豐富學習面向，從小扎根食米教育，各項基礎課程及農事體驗，深化學童對農業地產地消的認同，期待未來主人翁擁有更珍惜食物的飲食習慣與均衡飲食選擇力，享受更健康、更充實的美好生活。