

# 107年食農教育講座「我的餐盤-菜單設計」

農業推廣課 戴介三 分機412

美國作家溫德爾·貝利(Wendell Berry)的名言「飲食就是農業活動」，透過對於飲食及農業關懷，來強化全民對於農業生產、友善環境、農產加工、食物調理、食物選擇、農村生活、鄉土料理、飲食及農業文化的理解，藉此認識從產地到餐桌、從生產端到消費端等相關知識，培養正確的飲食習慣。

英國名廚傑米·奧利佛(Jamie Oliver)更呼籲全世界應該重視孩子的飲食教育，本次食農教育講座特別與長期致力於親子料理的迷你酷食育工作室(Mini Cook)合作，希望藉由實作教導大家如何運用有趣、好玩、輕鬆及有用的技巧，讓小朋友對真實食物產生興趣，更進而增進對國產農產品、飲食文化、農村文化的認同、信賴與支持，並創新臺灣農業的多元價值。

本場於今(107)年9月-10月分別在新北市淡水區新市國小、桃園市新屋區本場農業推廣課、新竹縣新埔鎮農會新農民市場舉辦3場次《食農教育講座》，本次講座以衛生福利部國民健康署新版的「每日飲食指南」為原則，並依據5月國民健

康署首度公告符合國人的「我的餐盤」圖像，將食物6大類(全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類)之飲食建議份數，由Mini Cook團隊設計成便當型式，運用口語化的方式讓學員牢記，如飯菜一樣量、肉類一掌心、水果一拳大、早晚一杯奶、堅果一小把。

除了營養教學外，課程中並依據不同場域，設計食育小旅行(在地食材)的圖示介紹，如新北場·三芝美人腿·茭白筍、桃園場·飄著芋香的珍珠·新香米、新竹場·樹上的黃寶石·甜柿及不起眼的黑鑽石·仙草。隨後由Mini Cook講師說明「我的餐盤」組合範例，並分享如何挑選國產新鮮食材，最後學員們分組進行「我的餐盤」的菜單設計，給予便當主題、便當故事、不同料理名稱。

學員們亦可感受到共同料理及共食的樂趣，也能選擇以在地、新鮮、多樣化的食物，不僅是最低食物里程，也符合產地消的精神，更期待能讓小朋友從便當中對真實的食材產生興趣，喜歡吃食物而非食品，並充分滿足每個人營養的需求。

我們針對3場次食農教育講座中的各組餐盤菜單設計成果中，各選出1組來與大家分享，新北場的便當主題《秋神的禮讚》、桃園場的便當主題《森林華爾滋》、新竹場的便當主題《蔬食快樂頌》，其中，《蔬食快樂頌》所呈現為素食便當，3組便當各有特色且別具巧思喔！



衛生福利部國民健康署新版的「每日飲食指南」。



衛生福利部國民健康署首度公布符合國人的「我的餐盤」圖像。

## 新北場。便當主題《秋神的禮讚》



便當主題：秋神的禮讚。



便當故事：秋天來了，大地由綠轉橘，更是個享受美食的季節。



新北場第四組成員：由左至右

賴秋香(竹北國小/營養師)、簡香靜(作伙呷霸工作室/創辦人)、陳昱霖(福德國小/教師)、黃碧艷(新北市立秀峰高中/進修部主任)、傅珍忠(五股國中/技工)