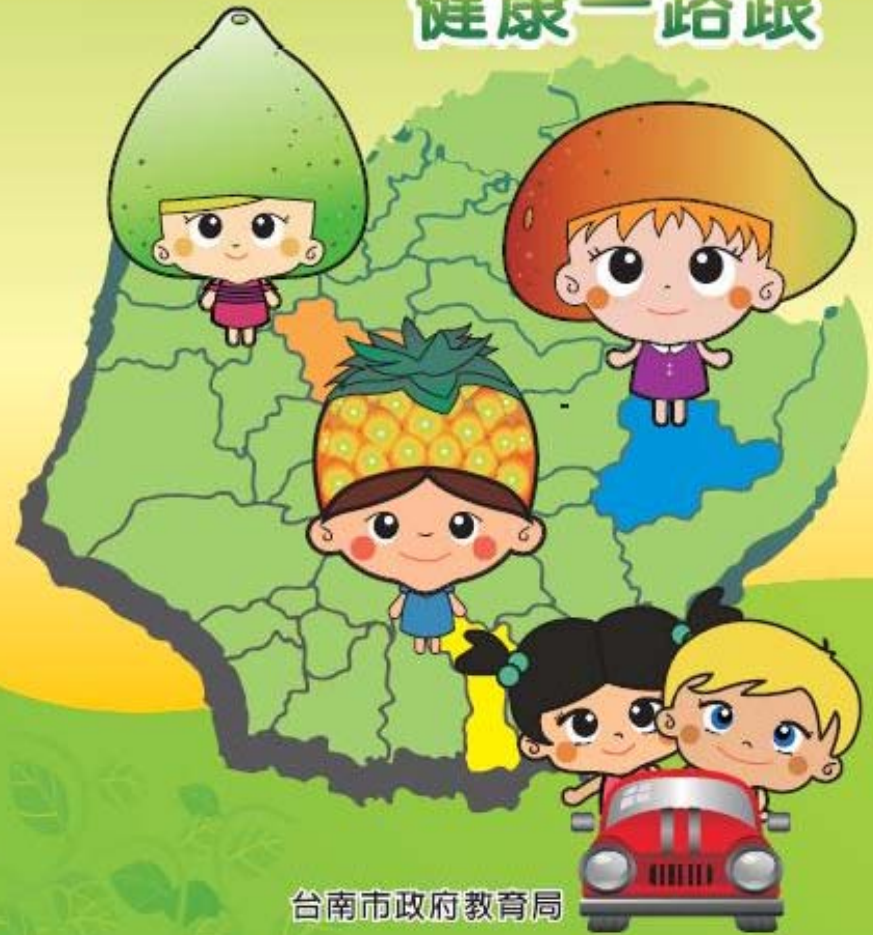


台南市國小低年級食育教材

水 夢 果 成 真

健康一路跟



台南市政府教育局



市長序

健康的囡仔，台南的未來

台南市以「低碳城市」為發展目標，而為實現低碳生活，必須從日常生活中最基礎的「食」做起。尤其在食品安全出現疑慮、食物陷阱與誘惑充斥的現代社會，如何教導孩子從小吃對食物、認識並就近運用在地食材，養成其對於飲食的正確觀念，以減少文明病的發生，是國民教育相當重要的一環，也刻不容緩。

鑑於學校營養教育的重要性，清德於2012年3月19日校園低碳在地食材座談會即揭示本市的教育政策，除「德智體群美」五育外，正式加入第六育「食育」；本市並率全國之先，制訂「台南市學校午餐自治條例」，讓學校營養午餐不侷限於防範採購弊端，而將之提升至「食品安全衛生」、「低碳飲食資源回收」、「產地產銷」、「飲食禮儀」領域的綜整，希望在孩子吃的健康、安全、衛生、營養的前提下，也能符合吃當地、吃當季、少肉多蔬果等「低碳飲食」理念。

為落實前述的食育教育理念，教育局特別邀請學者專家編定這四套教材，以本市在地食材為主題，並將食物營養素、食物烹調、食物安全、健康體位、低碳飲食等概念融入教材中，並依年級的不同，撰擬適合學習的內容。國小低年級以蔬果類（文旦、鳳梨及芒果）、中年級以海鮮類（蚵）、高年級以全穀根莖類（菱角、米），國中則以肉類及飲品（牛肉、咖啡）為主題，淺顯易懂、生動有趣，使學生樂於學習。

本教材的出版，難能可貴，清德感謝教育局及編輯小組的用心，希望各位老師能善加運用，融入教學，為本市食育教育共同努力；也期盼每位同學能仔細閱讀，認真學習，將書中所介紹「食」的知識，轉化為生活的常識和習慣，成為喜歡學習、身強體健的好國民。

台南市長 賴清德
2013年1月15日





給小朋友的話

親愛的小朋友：

你一定聽爸媽、老師說過，乖孩子不能變壞。挑食、健康不快樂，是得不得的。你該怎麼辦？

其實，老師有時也會覺得，均衡飲食，不僅能讓你身體健康，還能讓你長得更高、更壯。所以，我們應該多吃蔬菜、水果，少吃垃圾食品。這樣，你才能長得健康、快樂。



是，一位「南進」的「小國寶」，他叫「Jeremy」。他是在台南出生的。他喜歡吃水果，特別是鳳梨。他還喜歡吃蔬菜，特別是菠菜。他還喜歡吃水果，特別是鳳梨。他還喜歡吃蔬菜，特別是菠菜。

編輯小組



水夢果 成真



健康一路跟

目次

壹 天天五蔬果，健康跟著走

- 3 What Do You Eat Every Day?
- 5 健康大挑戰第一關：
天天五蔬果，健康跟著走！

貳 台南在地好食材：柚子

- 9 Story Time : Pomelo
- 11 柚子大解密
- 13 柚子怎麼剝？
- 15 認識柚子蔘
- 17 健康大挑戰第二關：
Yo Yo柚，活力健康勇敢Show
- 19 除臭驅蟲小妙招—柚子精油製作



參 台南在地好食材：鳳梨

- 21 Story Time : Pomelo
- 23 健康大挑戰第三關：
酸甜鳳梨好滋味，營養滿分健腸胃
- 25 鳳梨怎麼吃？
- 27 鳳梨大解密



肆 台南在地好食材：芒果

- 29 Story Time-Mangos
- 30 芒果之父—鄭罕池
- 31 芒果大解密
- 33 健康大挑戰第四關：
吃了盛夏鑽石果，靚妹Man哥就是我
- 35 芒果變身秀



伍 大家來唱歌 Let's Sing!

- 37 台語唸謠



What Do You Eat Every Day?

Hey, Jeremy! 呷飽未?
tsiah pā-bē



那你最近都吃些什麼呢?

Hey, 小鳳! 我剛吃飽, 但不知道為什麼最近都精神不好, 肚子悶悶痛痛, 上廁所都上不出來.....

Oh, Dear Jeremy, 臺南是個物產豐富的地方, 這裡生產許多可以讓我們頭好壯壯、身體健康的蔬菜水果和各類食物! 每天選擇至少吃五樣蔬果(三樣蔬菜、兩樣水果), 蔬菜每一份的份量是飯碗的五至八分滿, 水果每一份跟我們拳頭一樣的大小, 就可以讓腸胃道消化順暢、身體健康、腦袋清楚喔!



Oh, 我最近找到一家專賣我最喜歡的食物, 每天都吃得超飽! 不過最近反而都感覺懶洋洋的, 提不起勁呢!

健康大挑戰 第一關

天天五蔬果，健康跟著走

想一想、選一選！
你有沒有「天天五蔬果」

水果類			蔬菜類		
西瓜	蕃茄	鳳梨	小黃瓜	花椰菜	青江菜
柚子	芒果	芭樂	紅蘿蔔	茄子	高麗菜
木瓜	楊桃	香蕉	苦瓜	空心菜	洋蔥

如果你吃的蔬果沒有在上面，
也可以將他們記錄在下頁表格

我今天吃了哪幾樣蔬果？



日期	蔬菜	水果	健康認證
()月()日 星期()			<input type="checkbox"/> 真健康 <input type="checkbox"/> 選不錯 <input type="checkbox"/> 再加油
()月()日 星期()			<input type="checkbox"/> 真健康 <input type="checkbox"/> 選不錯 <input type="checkbox"/> 再加油
()月()日 星期()			<input type="checkbox"/> 真健康 <input type="checkbox"/> 選不錯 <input type="checkbox"/> 再加油
()月()日 星期()			<input type="checkbox"/> 真健康 <input type="checkbox"/> 選不錯 <input type="checkbox"/> 再加油
()月()日 星期()			<input type="checkbox"/> 真健康 <input type="checkbox"/> 選不錯 <input type="checkbox"/> 再加油



我^わ知^ち道^だ！



一^い份^ぶ蔬^{しよ}果^{くわい}的^の份^ぶ量^{りやう}
大^{おほ}約^{おぼ}是^し等^び於^に：



我^わ的^の一^い個^こ拳^{こぶし}頭^{あたま}大^{おほ}小^こ。



小^こ湯^ゆ匙^し一^い瓢^{ひょう}。



一^い個^こ碗^{わん}的^の五^ご至^し八^{はち}分^{ぶん}滿^み。



我^わ覺^し得^せ得^せ...



我^わ是^し健^{けん}康^{かう}寶^{たから}寶^{たから}
每^{まい}天^{てん}都^{すべ}吃^く至^{くわ}少^{せう}五^ご份^ぶ蔬^{しよ}果^{くわい}。



我^わ要^ひ再^{また}多^{おほ}吃^く點^ち蔬^{しよ}菜^{さい}水^{すい}果^{くわい}。



我^わ吃^く太^{おほ}少^{せう}蔬^{しよ}果^{くわい}了^し！
要^ひ趕^{いそ}快^か改^か進^{しん}！



爸^{ちち}爸^{ちち}媽^{はは}媽^{はは}的^の叮^{おん}呼^ご：

Story Time : Pomelo



柚子精靈
佑佑

出：生：地：台：南：市：麻：豆：區

特：色：外：皮：可：以：沐：浴、製：作：驅：蚊：精：油、手：工：肥：皂：

超：能：力：富：含：維：生：素、礦：物：質、鐵：維：素，可：幫：助：消：化，使：排：便：順：暢。

神：秘：絕：招：加：上：中：藥：特：調：填：充，雙：身：柚：子：茶，超：跑：喉：嚨：痛，連：柚：子：皮：製：成：的：精：油，都：是：超：跑：蚊：蟲：的：好：幫：手：呢！



柚子家族大會師



白文旦

適宜採收期在農曆白露前



紅文旦

適宜採收期在農曆白露後



大白柚

適宜採收期在農曆霜降前後



白文旦

紅文旦

大白柚

記者會



其實，柚子和文旦
是指同一種水果喔！

請問：
柚子和文旦
有什麼不一樣？



相傳清朝，麻豆有個叫林旦的員外，事親至孝，鄉里人稱孝子，有一年冬天，林母因卧病在床，家人遍訪名醫，皆搖頭求去。某日林母醒過來說想吃柚子，但時過嚴冬，柚子樹連花都還沒開，那裡買得到柚子！我了幾天毫無頭緒，眼看母親快不行了，林旦悲傷莫名，跑到郊外，跪在柚樹下求老天賜予，當淚水滴落在柚樹下，頓時柚子長滿了一樹，林旦馬上摘了幾顆回去孝敬母親，母親吃了之後，病情竟奇蹟似的好轉了。此事傳到乾隆耳中，乾隆皇派太子到台灣找柚子，太子到了麻豆，了解了來龍去脈之後，就把柚子稱作「文旦」，這就是麻豆文旦的由來。

資料來源：
文化部 <http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?id=11850>



另外日本也有一說：

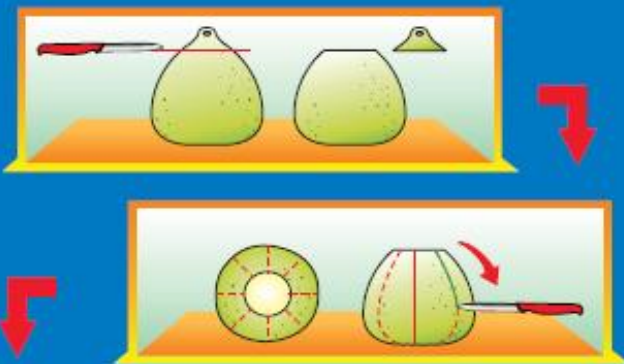
大約在日本元祿年間（1688年～1704年）一艘中國福建省的船，漂流到阿久根這個地方，船長謝文旦將一顆果樹的幼苗送給當地的日本人原田喜右衛門。後人為了紀念這件事，就把柚子稱為文旦了。

資料來源：阿久根市官網





柚子怎麼剝？



喉嚨不舒服，變身後的柚子家族也可以幫上大忙呢！含一片「柚子蔘」或「八仙果」就可以舒緩喉嚨痛、感冒症狀、咳嗽等，不僅生津解渴、潤喉養生，還可以清肺化痰。本草綱目有記載，柚皮氣味甘辛、性溫，能寬中解氣，多用於化痰、咳嗽、氣喘等。

女王變身—柚子蔘



哪一種狀況適合吃柚子蔘？

肚子痛

頭痛

咳嗽



接變的
下具秘
來我奇
有們神
我來揭
們奇功
們神功
效效
開開
大白
柚柚
蔘蔘

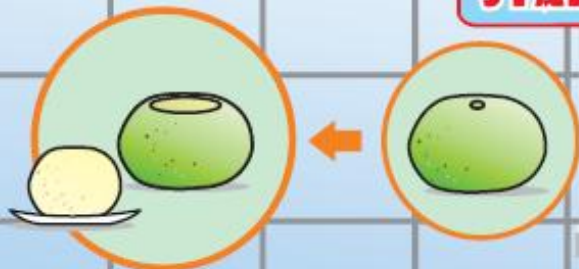


親愛的小朋友，生病的選柚子蔘不是要幫助，醫生減緩並不能治好病，喔！



柚子蔘的製作過程：

START!



蔘芽、蜂蜜、陳皮、甘草



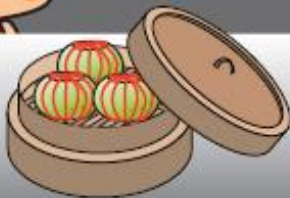
回填



用線綁緊



15



蒸、曬、烘
共要進行九次哦!



顏色越深越高級



16



健康大挑戰第二關
Yo Yo 抽 · 活力健康勇毅show!

為水果嘉年華設計一款



有特色的柚子公仔吧!

公仔名稱

Blank rounded rectangular box for writing the name of the doll.

正面

背面





動手動手!
柚子精油很簡單!

材 料:



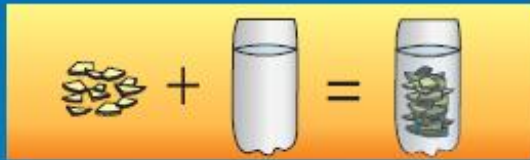
步 驟 1:



步 驟 2:



步 驟 3:



19

柚子精油完成了!
可以驅蟲和除臭呢!



經過三天之後...



20

Story Time : Pineapple

鳳梨精靈

旺旺



出生地：台南市關廟區

特色：尖尖刺刺像松果，酸酸甜甜的果肉，可以入菜也可以生吃。

超能力：富含維生素B1、膳食纖維，可減少疲勞感，維持正常的食慾、幫助維持消化道機能。

神秘絕招：順利變身香甜好吃的土鳳梨酥，削下來的外皮也是冰箱裡除臭的好幫手喔！



鳳梨為什麼叫鳳梨？

這種水果的葉子很像鳳凰的尾巴，而且又是一種很好吃的水果，所以被取名為『鳳梨』。



鳳梨的台語發音是『王梨』，有『好運氣，有福氣』的意思。

旺



健康大挑戰 第三關

酸甜鳳梨好滋味，營養滿分健腸胃

睜大眼睛、張大耳朵、
伸長舌頭，一起發現鳳梨的美！



我日照充足，底部黃紅；
頂部翠綠，甜度高。

我日照不足，全身
發黃，味道較酸。



1 鳳梨從下而上，黃了三分之一的，熟度剛好，最好吃，表皮完整，沒有裂口。



2 用手敲一敲，聲音肉肉、沉沉的為佳。



3 鳳梨底部的梗，如菊花乾的比較好。



資料來源：國語日報



鳳梨的每個小格都是一朵花



請問鳳梨可食用的部位是哪裡？

A: 葉 果實 花



請問新鮮的鳳梨果肉，比較接近哪個顏色？

A: 紅色 綠色
 黃色(淡黃色) 黑色

鳳梨怎麼吃？

俗話說：『鳳梨頭，西瓜尾。』



小朋友，你知道怎麼吃，最能嘗出鳳梨的美味嗎？



25

你敢吃鳳梨嗎？

你有沒有發現，吃完鳳梨，舌頭會覺得澀澀刺刺的、很不舒服呢？讓我們來破解鳳梨精靈的搗蛋小把戲！



猜猜看！在鳳梨上抹上哪種東西？不但可以讓鳳梨不咬舌頭，還可以讓鳳梨變得更甜更美味。



鹽巴

糖

胡椒粉



26

「蛋白質分解酵素」的作用



在口腔裡會讓舌頭感覺刺刺的



但在胃裡會幫助肉類的消化吸收

這是台語的趣味，使用大發開西、瓜、鳳梨，這台語的趣味，使用大發開西、瓜、鳳梨，這台語的趣味，使用大發開西、瓜、鳳梨。



為什麼是『殺』鳳梨？

如果是使用小菜刀或水果刀，就變成『切』(tshiat) 鳳梨或『切』(tshiat) 柳丁了！



我知道了！

Story Time : Mango

芒果精靈

果果



出產地：台南市玉井區

特色：找到果香濃郁、表皮細緻、皮孔稀疏、果型飽滿、蒂尾雙色，就是最香甜可口的芒果精靈！

超能力：富含維生素A與C，還能降火氣，也可以消除體臭，是很好的身體消毒劑。

神秘絕招：芒果切塊做成芒果冰，已經成為造訪台灣一定要品嚐的美食囉！

29



芒果之父鄭罕池

創立玉井芒果王國的重要人物

「愛文芒果」是民國43年時，由陸之琳先生從美國引進，一開始，農民們都不願意種植。

鄭罕池爸爸住在玉井區最偏僻的小村莊，為了改善家裡的經濟狀況，他決定不顧家人反對、勇敢的試一試！歷經寒害、母樹僅剩四棵的考驗，愛文芒果終於在鄭爸爸的芒果園裡結果，改善家裡的經濟。不自私的鄭爸爸成功以後，不但沒有搭建圍籬防止小偷，反而還主動提供種苗給農會，到處教導農民種植愛文芒果的方法。為了推廣愛文芒果的美味，鄭爸爸會到處分送、請官員試吃、解說種植方式，希望政府幫忙辛苦的果農推銷，讓果農們都有好的收入。

在鄭爸爸不放棄的努力下，愛文芒果在台南玉井閃耀著光芒，這些「紅寶石」就是鄭罕池爸爸的堅持和努力，最棒的證明！



30

資料來源：玉井國小

各式各樣的芒果

在臺灣常見的芒果品種，有三大類：
紅皮香甜，果肉細緻的外來種



綠皮果小，果肉纖維多的在來種



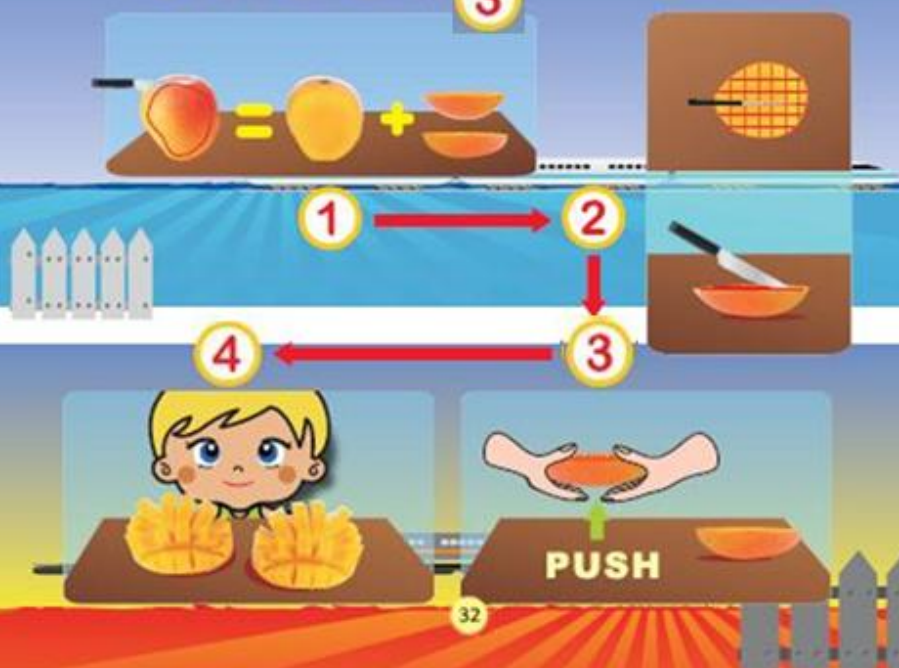
黃皮肉多的巨大象牙型芒果



親愛的朋友，芒果的種類繁多，有的小，有的大，有的香甜，有的修長，有的圓潤。小果型的是水蜜桃，大果型的是大蕉。芒果色澤鮮艷，果味香甜，深受人們喜愛。朋友們，夏天吃芒果，真是消暑解渴的好選擇。



芒果怎麼切





健康大挑戰 第四關



小偵探來配對，
找出正確的芒果名稱和種類。

愛文

金煌

土樣仔



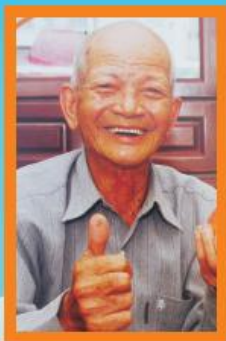
小朋友，一起來
連連看吧！



吃了盛夏鑽石果
靚妹MAN哥就是我



小朋友，你知道大家都
怎麼尊稱鄭罕池爺爺嗎？



芒果之父

鳳梨之父

柚子之父



請問「芒果之父」在
台灣哪一種芒果？



請勾選並填入正確名稱



芒果變身秀

的爽脆步驟
口氣來步
可清要的
甜神我面。
看得靈下功
下覺精照成
吃是果按利
，不芒請順
，朋友是，法
朋，來法魔
小盤下大的
的切接身我
愛果呢？變助
親芒呢展幫



我需要的道具有：

- 芒果子
- 水盤
- 菜瓜布
- 小鏟子
- 中型花盆
- 小剪刀

Are you ready? Let's do it!



吃完芒果後，利用菜瓜布輕輕的擦芒果，將果肉上的果肉去除乾淨。



右！要天刷左囉！每週植階要漂二種水且洗約始泡並洗垢水開是，子汗泡以的水種的果子可意換果上果就注日芒身芒後要每幫掉



把發了芽的種子種進花盆裡，每天澆水一次。讓我的魔法功力增強，快快長大喔！

小果果的成長日記



日期	小果果成長寫真	小果果的模樣	我的心情
()月()日 星期()			
()月()日 星期()			
()月()日 星期()			
()月()日 星期()			
()月()日 星期()			
()月()日 星期()			
()月()日 星期()			

逐家來唱歌 Let's Sing !!

tak-ke lâi tshiünn-kua



唸謠

Liām-iâu

臺中縣立教育館管理委員會編
臺南市北區文德國小編寫 謝惠君 謹啟

台南好所在，出名通人知
 Tâi-lâm hó sóo-tsai, tshut-miâ thong lâng tsai,
 關廟出王梨，愛食買來剉
 Kuan-biō tshut ông-lâi, ài tsiah bé lâi thâi,
 麻豆有文旦，名聲響台灣
 Muâ-tâu ū bûn-tàn, miâ-siann hiang Tâi-uân,
 欲食愛擘辦，降火了心煩
 beh tsiah ài peh bân, kang hué liáu sim-huân,
 玉井樣仔鄉，土樣恰金皇
 Gio'k-tsénn suâinn-á hiong, thóo-suâinn kap kim-hông,
 愛文品改良，食了永難忘
 Ài-bûn phín kái-liông, tsiah liáu íng lân-bông,
 台南好地理，四季出果子
 Tâi-lâm hó tē-lí, sù-kuì tshut kué-tsi,
 水果逐項秀，來這上歡喜
 tsui-kó tak-hāng sui, lâi tsia siōng huann-hí.





水果成真

健康一路跟

發行人：鄭邦鎮
 出版機關：台南市政府教育局
 地址：台南市安平區永華路二段6號7樓
 電話：(06)2991111
 傳真：(06)2983181
 網址：<http://boe.tn.edu.tw>(台南市政府教育局網站)
<http://163.26.1.53/content/>(台南市學習資源網)
 企劃：王水文、王立杰、方焯洲、林心萍、陳獻明、黃緒信、楊明達
 編者：林瑞祭、林靜儀、許芳朝、黃容衣、張小鳳、劉慈愛、蔡忠諺
 主編：許德文
 出版日期：2013年2月初版
 定價：非賣品
 G P N：1010200422
 I S B N：978-986-03-6235-0
 版本說明：本書同時登載於
 台南市政府教育局網站<http://boe.tn.edu.tw>
 台南市學習資源網<http://163.26.1.53/content/>

著作財產權人：台南市政府教育局
 本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容，需徵求著作財產權人同意
 或書面授權，請洽台南市政府教育局<http://boe.tn.edu.tw>





Jeremy

小鳳

柚子精靈

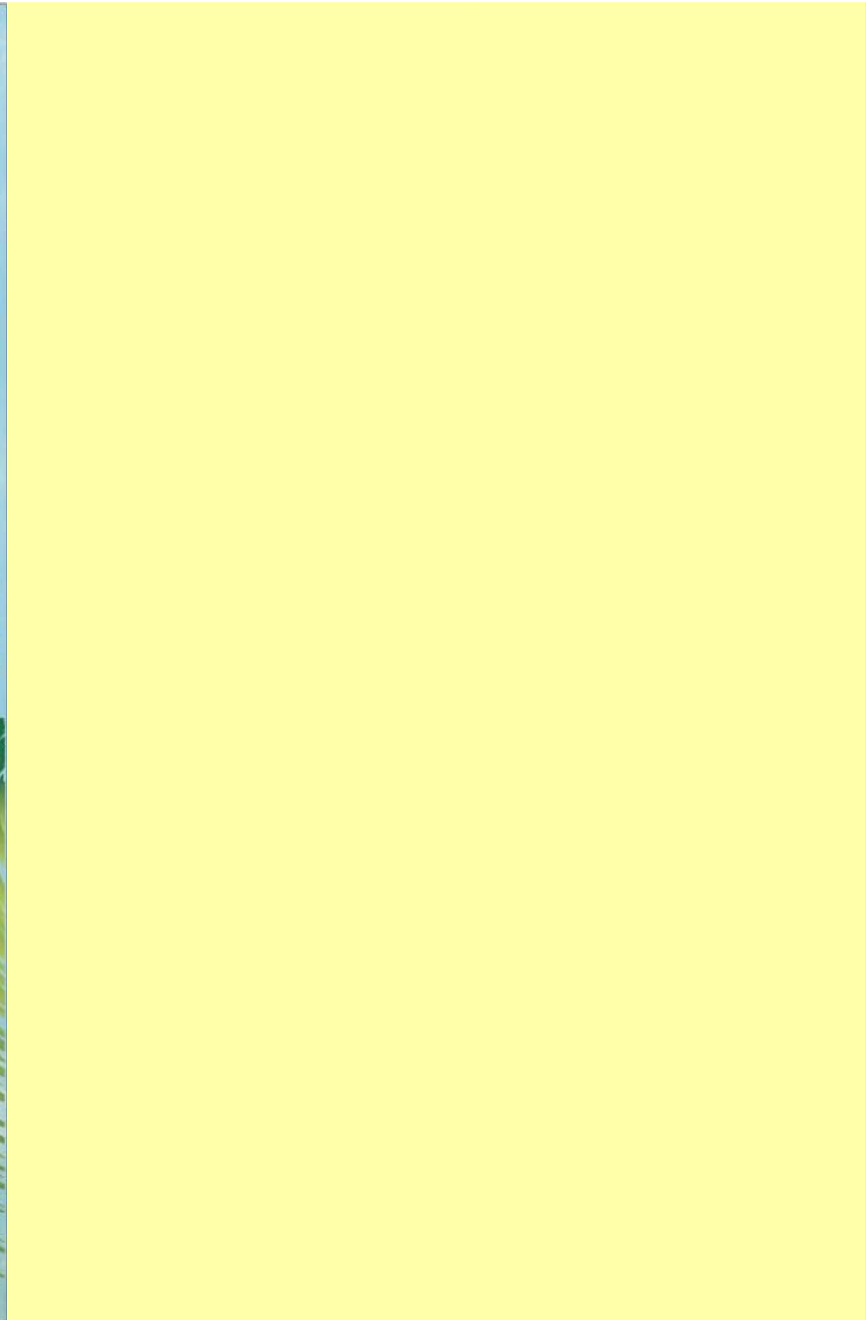
佑佑

鳳梨精靈

旺旺

芒果精靈

果果





**Five veggies a day,
keep the doctor away.**

天天五蔬果 健康跟著走

