

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度上學期飲食營養教育實施計畫

一、依據：

1. 臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
2. 教育網路中心第 224817 號公告辦理。

二、目的：

實施五分鐘餐前教育，藉由導師餐前指導，提升學生飲食知識及惜福習慣。

三、實施方式：

結合導師、綜合領域及健康與體育領域教師，將「均衡攝取六大類食物及營養素」、「定時定量不偏食」、「節制油、糖、鹽的飲食行為」等健康概念或「健康餐盤正確打菜」、「每日午餐食材介紹」、「飲食知識與用餐禮儀」等飲食行動、概念與素養，培養學生健康飲食行為，利用每日餐前短短的 5 分鐘進行推動，讓學生吃得聰明、吃得健康。

四、實施時間：每週一、三、五/中午 12:00~12:05。

五、實施內容：

月份	9 月	10 月	11 月	12 月
主題	水果類 (瓜果類)	油脂與堅果 類(動物油)	豆魚肉蛋類 (頭足海鮮)	全穀雜糧類 (豆類及果實)
內容	※每月主題相關內容預定於前月底上傳至臺南市學校午餐教育資訊網/營養教育/ 1. 每月教材區 (https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/163) 2. 主題海報區 (https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/163) ※臺南市健康體適能與飲食教育網/最新消息 1. (https://lunch.tn.edu.tw/news/79)			

六、預期效益：

結合食育教育、推動惜糧惜食從各班做起，讓學生從食材、食物「認識、種植到烹飪」的歷程，「從農田到餐桌」的運送與製作進行，培養學生對每日食材惜福感恩、減少午餐剩食比率，紮根地產地銷與節能減碳的概念。

承辦人：  羅玉珍

主任：  林云莉

校長：

 林志宏

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度上學期餐前五分鐘實施課程表

一、依據台南市政府教育局第 224817 號公告辦理。

二、本月課程內容：

每月教材	112 年 9 月天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)		
實施時間	每週一、三、五		
實施年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	<u>西瓜伯與密瓜孀</u>	<u>佐佐的超級阿公</u>	<u>後宮西瓜傳</u>
影片內容	西瓜綿的製作及料理方式、介紹零嘴瓜子	洋香瓜的生長環境與過程、營養價值	西瓜的不同品種與選瓜秘訣、吃西瓜注意事項
知識核心	1. 加工過程或其製品 2. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<u>瓜言瓜語</u>	<u>西瓜皮也能簡單料理</u> <u>涼拌黑豬肉西瓜皮</u>	<u>農業腳步-《有機哈密瓜》</u> <u>來自小善心農場的</u> <u>超甜有機哈密瓜</u>
影片內容	甜瓜的品種分類、選購方式	使用西瓜皮製作料理	哈密瓜的種植過程
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地
來源	臺南市政府 教育局	詹姆士出走料理 八大電視	升陽有機
主題海報	(一)認識瓜果類家族與營養價值： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/165 (二)瓜果類的挑選及保存： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/166 (三)瓜果類小知識： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/167 (四)瓜果類的加工與應用： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/168 (五)專欄文章「夏日「涼」伴-鬥陣來吃瓜」： https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/43		
備註	※餐前 5 分鐘本月主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/最新消息(https://lunch.tn.edu.tw/news/79)。		

製表

午餐執行秘書 羅玉珍

組長

教師兼學務組長 張漳益

主任

教師兼代理教學主任 林云莉

校長

吉貝要國小校長 林志宏

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度上學期餐前五分鐘實施課程表

一、依據台南市政府教育局第 226597 號公告辦理。

二、本月課程內容：

每月教材	112 年 10 月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)		
實施時間	每週一、三、五		
實施年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	<u>油什麼不一樣</u>	<u>沙拉嘿油</u>	<u>一起去澆油</u>
影片內容	動物油和植物油的差別及碗盤清洗撇步	認識油脂的組成，並了解對人體的益處	豬油的應用及如何辨別劣質油
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	食物到底油沒油	選擇烹调用油?發煙點很重要	破除油脂迷思，選對好油的四大重點
影片內容	動物油脂的食用利弊與注意加工食品	烹调用由該如何選擇，不同油品的特性	介紹三大脂肪酸與油脂對身體的好處
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值
來源	臺南市政府 教育局	健康 2.0	Hello 醫師
主題海報	(一)常見的的動物油脂： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/174 (二)奶油小知識： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/175 (三)奶油種類及保存方式： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/176 (四)魚油的營養價值： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/177 (五)專欄文章「讓人又愛又恨的神秘脂肪」： https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/44		
備註	※餐前 5 分鐘本月主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/最新消息(https://lunch.tn.edu.tw/news/80)。		

製表

午餐執行秘書 羅玉珍

組長

教師兼學務組長 張漳益 主任

教師兼代理教學主任 林云莉

校長

吉貝要國小校長 林志宏

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度上學期餐前五分鐘實施課程表

一、依據台南市政府教育局第 228342 號公告辦理。

二、本月課程內容：

每月教材	112 年 11 月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)		
實施時間	每週一、三、五		
實施年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	<u>海底夜市</u>	<u>海底探險趣</u>	<u>海洋頭足特攻隊</u>
影片內容	認識頭足類海鮮與料理方式	烏賊、章魚、小管的構造	介紹頭足類海鮮家族成員
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選	1. 食物特性與挑選
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<u>海底城相見歡</u>	<u>頭足愛變色</u>	<u>「花枝」「烏賊」傻傻分不清?</u>
影片內容	介紹頭足類海鮮的特色	頭足類海鮮體色改變狀況及原因	小卷的食材處理與分辨頭足海鮮
知識核心	1. 認識生長過程、產地	1. 食物特性與挑選	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	公視兒少	年代 MUCH 台 健康好生活
主題海報	(一)頭足辨別與營養價值： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/181 (二)挑選保存小技巧及加工應用： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/182 (三)頭足家族小知識： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/183 (四)專欄文章「頭足一家大解密」： https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/46		
備註	※餐前 5 分鐘本月主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/最新消息(https://lunch.tn.edu.tw/news/83)。		

製表

午餐執行秘書 羅玉珍

組長

教師兼學務組長 張漳益

主任

教師兼代理教學主任 林云莉

校長

吉貝要國小 林志宏

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度上學期餐前五分鐘實施課程表

一、依據台南市政府教育局第 229707 號公告辦理。

二、本月課程內容：

每月教材	112 年 12 月 「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)		
實施時間	每週一、三、五		
實施年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	<u>魔法綠豆</u>	<u>黃金魔法</u>	<u>賞蓮趣</u>
影片內容	綠豆的生長與營養價值	介紹南瓜與南瓜籽對身體的益處	認識蓮子如何生長與料理運用
知識核心	1. 認識生長過程、產地 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	<u>金色蔬菜</u>	<u>臺灣機能作物- 蕎麥栽種影片</u>	<u>甜美食物原味輕鬆保留：梨香玉米蝦仁蛋</u>
影片內容	認識玉米筍與玉米的差別	蕎麥品種介紹與栽種過程	玉米如何選購及料理烹調方式
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選	1. 食物特性與挑選 2. 料理與飲食文化
來源	臺南市政府 教育局	靜宜大學食品營養學系 翁瑤琴	年代 MUCH 台 健康好生活
主題海報	(一)認識種子的豆類及果實： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/187 (二)紅豆小知識： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/188 (三)綠豆料理與加工製品： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/189 (四)南瓜的品種與營養： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/190 (五)專欄文章「豆豆豆，你清楚歸類在哪一類嗎？」： https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/48		
備註	※餐前 5 分鐘本月主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/最新消息(https://lunch.tn.edu.tw/news/85)。		

製表

午餐執行秘書 羅玉珍

組長

教師兼學務組長 張漳益

主任

教師兼代理教學主任 林云莉

校長

吉貝要國小 林志宏

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度下學期飲食營養教育實施計畫

一、依據：

1. 臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動計畫辦理。
2. 教育網路中心第 234185 號公告辦理。

二、目的：

實施五分鐘餐前教育，藉由導師餐前指導，提升學生飲食知識及惜福習慣。

三、實施方式：

結合導師、綜合領域及健康與體育領域教師，將「均衡攝取六大類食物及營養素」、「定時定量不偏食」、等健康概念或「健康餐盤正確打菜」、「每日午餐食材介紹」、「飲食知識與用餐禮儀」等飲食行動、概念與素養，培養學生健康飲食行為，利用每日餐前短短的 5 分鐘進行推動，讓學生吃得聰明、吃得健康。

四、實施時間：每週一、三、五/中午 12:00~12:05。

五、實施內容：

月份	3 月	4 月	5 月	6 月
主題	蔬菜類 (花菜類)	乳品類 (脫水乳製品)	水果類 (莓果類)	蔬菜類 (藻類)
內容	※每月主題相關內容預定於前月底上傳至臺南市學校午餐教育資訊網/營養教育/ 1. 每月教材區 (https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/192) 2. 主題海報區 (https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/193) ※臺南市健康體適能與飲食教育網/最新消息 1. (https://lunch.tn.edu.tw/news/89)			

六、預期效益：

結合食育教育、推動惜糧惜食從各班做起，讓學生從食材、食物「認識、種植到烹飪」的歷程，「從農田到餐桌」的運送與製作進行，培養學生對每日食材惜福感恩、減少午餐剩食比率，紮根地產地銷與節能減碳的概念。

承辦人：  主任：

校長：





台南市東山區吉貝要國小 112 學年度下學期餐前五分鐘實施課程表

一、依據台南市政府教育局第 234185 號公告辦理。

二、本月課程內容：

每月教材	113 年 3 月舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)		
實施時間	每週一、三、五		
實施年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	花菜總動員	花葉子吃晚餐囉	是花還是菜
影片內容	不同顏色花椰菜與青花菜的營養	了解青花菜與花椰菜的 不同	花椰菜和青花菜的產季 及如何挑選購買
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值	1 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值
來源	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局	臺南市政府 教育局
影片名稱	花菜一家人	白飯、Pizza 餅皮新選擇！ 花椰菜米進軍市場 營養師教你怎麼吃	南投發現神秘蔬菜！？ 你們有看過朝鮮薊（洋薊）嗎！
影片內容	均衡飲食並認識蔬菜的 認證標章	減醣聖品-花椰菜米知 多少	認識蔬菜之皇-朝鮮薊
知識核心	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值	1. 食物特性與挑選 2. 營養價值 3. 料理與飲食文化	1. 認識生長過程、產地 2. 食物特性與挑選 3. 營養價值
來源	臺南市政府 教育局	自由電子報小編精選	Jojo DJ 養生麻吉
主題海報	(一)認識花菜類與營養價值： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/194 (二)花菜類的挑選及保存： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/195 (三)花菜類小知識： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/196 (四)認識朝鮮薊： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/197 (五)本月主題海報統整： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/193		
備註	※餐前 5 分鐘本月主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/ 最新消息(https://lunch.tn.edu.tw/news/89)。		

製表

執行秘書 羅玉珍

組長

教師兼學務組長 張漳益

主任

代理教導主任 林云莉

校長

吉貝要國小校長 林志宏

台南市東山區吉貝要國小 112 學年度下學期餐前五分鐘實施課程表

一、依據台南市政府教育局第 235953 號公告辦理。

二、本月課程內容：

每月教材	113 年 4 月 啍~奶粉故事開張囉！		
實施時間	每週一、三、五		
實施年級	低年級	中年級	高年級
影片名稱	粉時光機	奶粉營養健康 GO	奶粉挑選保存 GO
影片內容	奶粉的製程方式與營養	鮮乳與奶粉的差別	如何選購奶粉與保存方式
知識核心	1.營養價值 2.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.營養價值	1.食物特性與挑選 2.加工過程或其製品
來源	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局	臺南市政府教育局
影片名稱	煉乳的秘密	就愛這味！吃剉冰加煉乳「100 克=16 顆方糖」	健康小學堂-奶茶控必看！
影片內容	煉乳的製作方式與應用	煉乳的應用與含糖量	介紹奶茶所加的「奶」有何不同
知識核心	1.營養價值 2.料理與飲食文化 3.加工過程或其製品	1.食物特性與挑選 2.料理與飲食文化	1.食物特性與挑選 2.營養價值 3.料理與飲食文化
來源	臺南市政府教育局	東森新聞 CH51	華人健康網
主題海報	(一)奶粉小知識： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/201 (二)奶粉分類與保存： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/202 (三)奶粉&鮮奶比一比： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/203 (四)每天早晚一杯奶： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/204 (五)本月主題海報統整： https://lunch.tn.edu.tw/custom_issue/200 (六)專欄文章牛奶「粉營養」、「粉好喝」： https://lunch.tn.edu.tw/knowledge/51		
備註	113 年 4 月餐前五分鐘主題相關內容皆同步上傳於臺南市學校午餐教育資訊網/最新消息(https://lunch.tn.edu.tw/news/90)。		

製表

午餐執行秘書 羅玉珍

組長

教師兼學務組長 張漳益

主任 教師兼代理教導主任 林云莉

校長

吉貝要國小校長 林志宏

臺南市東山區吉貝耍國小餐前五分鐘鐘飲食教育成果報告表

名稱：112年9月天熱來點「瓜瓜」樂!(水果類)



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育

臺南市東山區吉貝耍國小餐前五分鐘鐘飲食教育成果報告表

名稱：112 年 10 月 滴滴美味，探索油的奧秘(油脂與堅果種子類)



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育

臺南市東山區吉貝耍國小餐前五分鐘鐘飲食教育成果報告表

名稱：112 年 11 月 頭足家族奇遇記(豆魚肉蛋類)



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育

臺南市東山區吉貝耍國小餐前五分鐘鐘飲食教育成果報告表

名稱：112年12月「豆」趣滿分，「實」在健康(全穀雜糧類)



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育

臺南市東山區吉貝耍國小餐前五分鐘鐘飲食教育成果報告表

名稱：113 年 3 月舌尖上的繽紛花食(蔬菜類)



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育

臺南市東山區吉貝耍國小餐前五分鐘鐘飲食教育成果報告表

名稱：113 年 4 月 啾~奶粉故事開張囉！



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



一年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



二年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



三年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



四年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



五年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育



六年級餐前五分鐘鐘飲食教育