

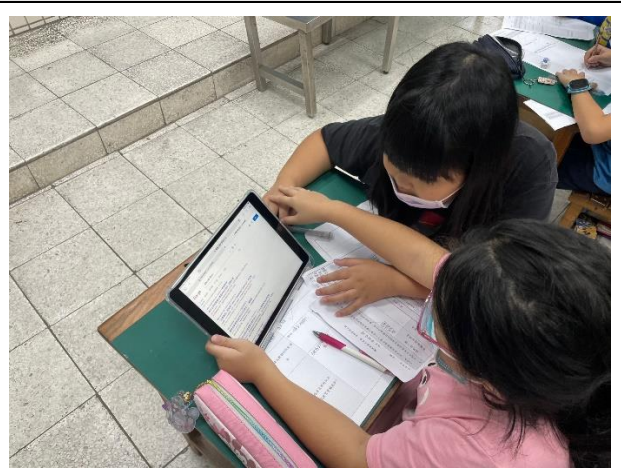
班級活動融入家庭教育(可搭配學校活動後的學習單、過程、或聯絡簿進行的家庭教育活動皆可)

主題名稱：國語文領域結合校訂課程—家常傳統米食製作(草仔粿)(2 小時)



照片說明：學生於校訂課程時製作草仔粿

主題名稱：校訂課程—在地菜餚的認識與製作(10 小時)



照片說明：學生家長到校與學生分享家中菜餚的製作方式

雙溪農產品賞會

(醃蘿蔔)

組員：詹子婕、簡鈺思、邱禹齊、林睦朋、江層嚴

一、食材：蘿蔔、鹽巴

二、料理方式：洗蘿蔔，不去皮切條狀，用鹽一起攪拌，然後用最重的東西壓一天然後拿起來加鹽再壓一天第二天的時候再拿起來加鹽巴再壓一天第三，把蘿蔔拿起來把水用干放進罐子裡。

三、比例和變化：

四、取得和保存：

五、要注意的地方：

六、營養成分：

雙溪農產品賞會(醃蘿蔔)

我品嘗的菜餚是	醃蘿蔔
我們的組員	子婕、鈺思、禹齊、睦朋、層嚴
一、食材	白蘿蔔、鹽
二、食材的料理方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把白蘿蔔切塊之後，分次加入少量鹽巴，抓醃之後排出澀水，再用重物壓2-3天，讓白蘿蔔繼續排出水分。 2. 2-3天後，把白蘿蔔排出的澀水倒掉，用一層鹽、一層蘿蔔的方式放入乾淨的罐子中，最後還要將蘿蔔壓緊，罐子裡不能有空氣，密封之後儲存，大約3-4天後就可以吃了，放越久越鹹。 3. 沒有經過日曬的醃蘿蔔大約可以放1年，有經過日曬的醃蘿蔔可以放2年以上。
三、食材的比例和變化	有經過日曬的醃蘿蔔跟沒有經過日曬的醃蘿蔔口感會不同。
四、食材的取得和保存	取得：蘿蔔可以自己種或去市場買，保存：可冰冰箱不要碰到生水。

我們找到的資料

1. 每100公克的白蘿蔔，熱量為16大卡，水分95.6公克，膳食纖維含量1.1公克，同時含有鈉含量125毫克，鈉含量46毫克、維生素C13.9毫克、葉酸16.2微克

2. 泡菜製作後會持續自然發酵，隨著存放時間越久，口味也會越酸，但並非變質。

3. 泡菜中豐富的乳酸菌也可以成維生素B群

4. 富含植化素、糖素、可溶性物質、微量元素鈣、鎂、鈉、鉀、磷、銅等

5. 白蘿蔔1300公克、鹽巴65公克、糖20公克

6. 冷藏方式保存，並確保冷藏溫度2-7℃

7. 在適合的溫度和溼度下，蘿蔔泡菜可以保存一個月之久

8. 熱量(大卡)85.80

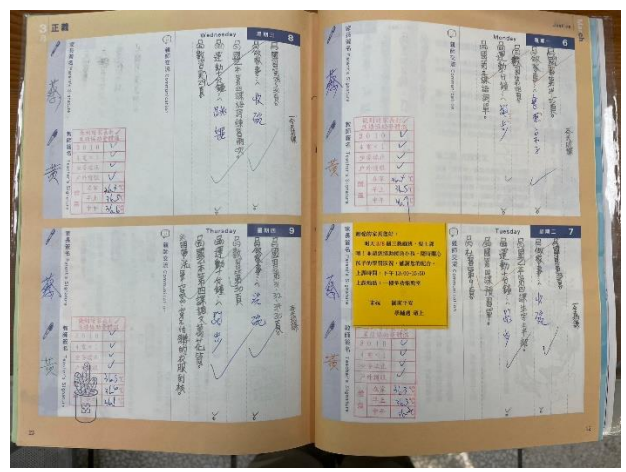
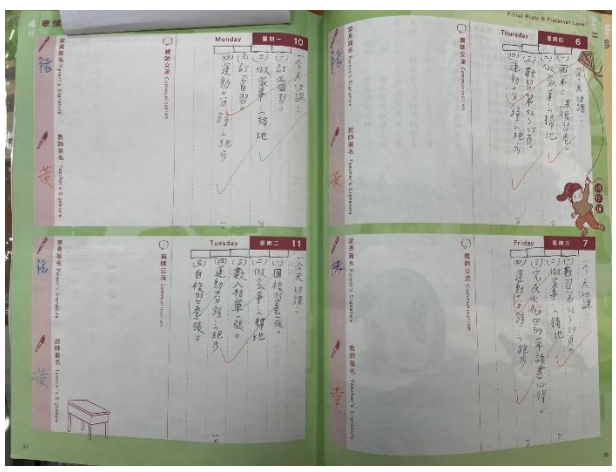
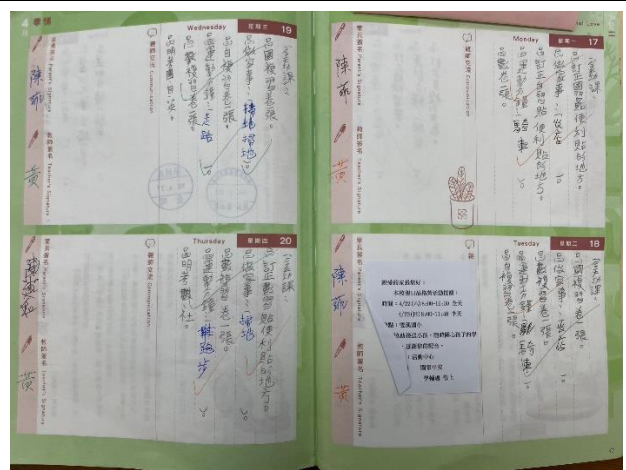
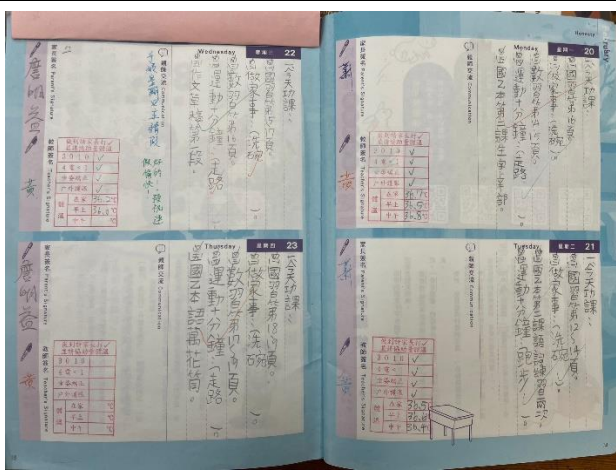
9. 熱量非常低且富含膳食纖維，能刺激腸胃蠕動，促進排便，對預防大腸癌和直腸癌很有效

雙溪農產品賞會(醃蘿蔔)

我品嘗的菜餚是	醃蘿蔔
我們的組員	子婕、鈺思、禹齊、睦朋、層嚴
一、食材	白蘿蔔、鹽 14
二、食材的料理方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 把白蘿蔔切塊之後，分次加入少量鹽巴，抓醃之後排出澀水，再用重物壓2-3天，讓白蘿蔔繼續排出水分。 2. 2-3天後，把白蘿蔔排出的澀水倒掉，用一層鹽、一層蘿蔔的方式放入乾淨的罐子中，最後還要將蘿蔔壓緊，罐子裡不能有空氣，密封之後儲存，大約3-4天後就可以吃了，放越久越鹹。 3. 沒有經過日曬的醃蘿蔔大約可以放1年，有經過日曬的醃蘿蔔可以放2年以上。
三、食材的比例和變化	14 有經過日曬的醃蘿蔔和沒有經過日曬的醃蘿蔔口感會不同。
四、食材的取得和保存	每斤每罐取得，蘿蔔可以自己種或買，保存：可以冰冰箱不可以碰到生水和生水。我們做醃蘿蔔的原因是因為冬天會有很多蔬果沒法吃，做好的醃蘿蔔就可以拿出來吃很方便。

照片說明：學生學習單分享

主題名稱：聯絡簿融入家庭教育(做家事)



照片說明：學生聯絡簿每日皆有作家事之活動