



年節 飲食文化

臺北市政府教育局印製



年節 飲食文化

臺北市政府教育局印製

局長的話.....	3
人物介紹.....	4
年節飲食文化	

單元一：年節飲食文化-過年

1.課程目標.....	5
2.劇本.....	5
3.有獎徵答.....	8
4.補充資料.....	8

單元二：年節飲食文化-端午節

1.課程目標.....	9
2.劇本.....	9
3.有獎徵答.....	13
4.補充資料.....	13

單元三：年節飲食文化-中秋節

1.課程目標.....	14
2.劇本.....	14
3.有獎徵答.....	18

單元四：年節飲食文化-冬至

1.課程目標.....	19
2.劇本.....	19
3.有獎徵答.....	22
4.補充資料.....	22



目錄

局長的話

春節、端午節、中秋節、冬至這些傳統節日，很多人只知道享用傳統節慶美食，卻不知其典故。為讓學生以輕鬆有趣方式認識傳統節慶飲食文化，本局所屬學校營養師群積極研發相關教材，一方面讓孩子們認識節慶飲食的文化源由，一方面，希望孩子能認識健康飲食觀念，享用正確健康的節慶飲食。

感謝營養師們利用生動、活潑、有趣的廣播劇，引導孩子親近傳統文化習俗、認識各省區飲食文化，了解老祖宗的智慧。同時，透過這些配合節慶的廣播劇落實健康校園，幫助孩子建立健康飲食觀念，在過節的氛圍中能有自覺地選擇享用健康傳統美食，減少身體負擔，維持健康。

臺北市政府
教育局局長

丁亞雯 謹識
民國101年 6月

人物介紹 (主角都是四年級的同班同學)



小勇：長輩稱之阿勇，同學稱之勇哥。個性開朗、人緣佳，是班級小小領袖人物。曾經胖過，但減重成功，曉得許多飲食知識，也是小小知識傳達者。

佳佳：個性陽光，體位適中，參加熱舞社，最大夢想是當個傑出的舞者。



小雯：喜歡舞蹈也參加熱舞社，愛和小明鬥嘴，體位偏輕且對體型不滿意，常用不正確的觀念減重。

小明：喜歡吃各種美食，體重過重，愛和小雯鬥嘴。





單元一：年節飲食文化-過年

課程目標：

讓學生了解年節有那些習俗，認識各區域的飲食文化，並明白如何在歡慶節日的同時，能夠健康地享用美食。

劇本：

△迪化街街口

小明：小雯，好巧喔！竟然會在迪化街遇到妳。

小雯：嘿阿！裡面人好多喔！我跟你們一起逛好了。

小明：好啊！真是開心阿！『歡喜喜鼓咚地鈴咚響.....』(用rap方式唱)。

小雯：恭喜恭喜恭喜你阿！恭喜恭喜恭喜你！(愈唱愈起勁，愈唱越大聲)。

爸爸：你們這麼開心啊！別只顧著唱歌，街上人很多，要跟好。

店員：帥哥美女，大家靠過來，我們有好吃的肉乾、魷魚絲、開心果、花生、瓜子，要什麼有什麼，快點來試吃，不好吃不用錢啦！！

小明：小雯，走走走，我們快點去試吃。

小雯：小明，你很餓嗎？一下子吃那麼多肉乾、魷魚絲，手裡怎麼還拿了一把花生？口袋又是什麼？怎麼鼓鼓的？

小明：嘿嘿~是我剛剛拿的糖果啦！！明天要帶去給同學吃。

爸爸：老闆，我們要買一斤肉乾，一斤魷魚絲，還有一些烏魚子。

店員：謝謝帥哥美女，這是你的東西，下次再來喔。

⊆ 教室(早自習時間)

🎵 同學吱吱喳喳地講話聲

小明：大家快來，我昨天跟我爸去迪化街，買了很多好吃的東西，快來吃。

小雯：快點來、快點來，小明帶了很多好吃的東西。

佳佳：那些熱量都超高的，小明，你再吃，就別想減肥啦！

老師：(咳嗽聲)你們在做什麼啊？

小明：過年快到了，我請大家吃糖果。老師，這糖果請妳吃。

小雯：老師，我問妳喔！！我聽人家說，過年吃瓜子、開心果，花生很容易胖，為什麼啊？

老師：吃多了開心果，想減肥的人可能都會不開心！

只要吃上30顆開心果，就得慢跑
1個小時以上，才能消耗掉累積的熱量。

小明：哇，過年的零食，熱量有那麼恐怖喔！

老師：零食熱量最高的前5名，分別為開心果、蜜汁腰果、杏仁果、巧克力及大蒜花生。100公克的平均熱量約有500-600大卡，所以呀！一定要適量吃。

小明、小雯、佳佳：我知道我知道~『這是一定要的啦！』。

小雯：過年的零食真是可怕啊！

小明：哪會可怕，想到吃我就感覺好幸福，過年的時候，每天都在家裡，一早起來就吃，吃完就睡，睡到中午起來，吃完午餐，下午就一邊看賭神還一邊吃瓜子、花生等零嘴，看完又有一頓豐盛的晚餐等著我呢！過年根本就是天天吃到飽，天天喝到飽。

小雯：你這樣讓我想到一種動物耶！

🎵 全班哄堂大笑！

佳佳：老師，過年除了吃這些零食之外，我們家除夕都會聚在一起圍爐，等著領紅包呢！

老師：除夕圍爐代表團圓、圓滿的意義，而桌上的年菜更是中華文化的特色之一，你們知道過年會有那些應景的年菜嗎？

小明：我知道有年糕啦，那是過年必吃的。

老師：對！年糕是用糯米加上糖製作而成的，俗話說「吃甜甜，好過年」(台語)就是



「年年高」、「步步高升」的意思。

小明：我知道，還有菜頭粿(台語)。

老師：菜頭粿(台語)就是蘿蔔糕，蘿蔔除了是當季盛產蔬菜，也有好彩頭的涵義。

佳佳：小明，你平常那麼皮，我以為你都沒有在念書，想不到你竟然還知道這些。

小明：說到吃的，我可是飲食達人耶！

小雯：還有魚，我家餐桌上都會有一條好大的魚，我知道那代表「年年有餘」。

老師：對阿！小雯，妳好聰明。餐桌上有魚代表年年有餘，有剩餘錢財的吉祥意義，所以吃年夜飯的時候，不可以把魚吃光。

佳佳：我阿嬤都會做很多金元寶。

小明：什麼？金元寶也可以用做的喔！那不就整年都可以不愁吃穿，有一堆金元寶花不完。

老師：佳佳說的「金元寶」指的是餃子，把餃子的形狀捏成金元寶，所以也成為年菜的吉祥料理之一。

佳佳：我還知道，過年阿嬤會煮一種長長又苦苦的菜給我們吃。

老師：那就是長年菜，又稱長命百歲菜，記得喔，煮的時候不可切斷，代表著長命百歲。

小明：老師，每次只要過完年，我就會胖一圈，其他人看到我都會說我很像哆啦A夢，要怎麼辦呢？

老師：過年的時候還是要均衡飲食、定時定量、節制零食飲料、不要整天在家，並且要外出踏青運動。

小明：原來我就是正餐、零食吃多，又不運動，體重才會增加太多。看來，今年我要好好改變一下才可以。

佳佳：你說到要做到，來，現在就把零食拿出來給大家分享。

全班：耶！

~全劇終~

有獎徵答：

1. (○) 年糕是用糯米加上糖製作而成的。俗話說「吃甜甜，好過年」(台語)就是「年年高」、「步步高升」的意思。
2. (×) 過年的時候，零食可以隨便吃，反正之後再減肥就好了。
3. (○) 過年時候還是要均衡飲食，定時定量，零食飲料要節制，不要整天在家，要外出踏青運動去。
4. (○) 零食熱量最高的前5名，分別為開心果、蜜汁腰果、杏仁果、巧克力及大蒜花生，100公克的平均熱量約有500-600大卡。所以一定要適量吃。
5. (○) 菜頭粿(台語)就是蘿蔔糕，蘿蔔除了是當季盛產蔬菜，也有好彩頭的涵義。

補充資料：

1. 行政院衛生署國民健康局，小體積高熱量的年節食品，民101年4月30日，取自：
<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/PressShow.aspx?No=201101210003>
2. 行政院衛生署，零食放大鏡，民101年4月30日，取自：
<http://plan-consumer.fda.gov.tw/young/drink.html>





單元二：年節飲食文化—端午節

課程目標：

讓學生了解端午節的活動及由來，認識各區域的飲食文化，並明白如何在歡慶節日的同時，如何健康的享用美食。

劇本：

營養師阿姨：哇！參加划龍舟比賽的人真的好多。小明、阿勇，你們先在這裡等我。我先去看你表哥幾點比賽，人很多不要亂跑喔！

小明、小勇：好。

(背景端午節活動-有划龍舟比賽、粽子美食展)粽子試吃的叫賣聲

小明：勇哥，你看，河邊有端午節粽子試吃活動，我們去看看，說不定有很多好吃的東西喔！

小勇：只要有吃的，你總是跑第一個，不能去太久，要不然阿姨會找不到我們的。

小明：好啦好啦！快走吧！

小明：哇！勇哥，你看這個超大的粽子，看起來很好吃耶！這個看起來也很好吃，黃黃又冰冰的，這個也不錯，嗯！好好吃喔！（咀嚼聲）

小勇：喂喂喂！你不要狼吞虎嚥，我阿姨說粽子不能吃太多，不然會消化不良喔！

小明：勇哥，這兩顆粽子都是肉粽，為什麼一個叫北部粽、一個叫南部粽呀？

小勇：老師上課好像有說過……，我也不太清楚呀！

小明：啊？原來你也跟我一樣，上課打瞌睡囉！

小勇：我哪有！只是一時突然忘了嘛！

營養師阿姨：小明、阿勇！你們兩個怎麼沒乖乖聽話卻到處亂跑？害我差點就找不到你們。

小明：阿姨，對不起啦！因為沒有辦法抵擋美食的誘惑，就拉著勇哥過來看，下次不敢了。

營養師阿姨：下次不能再犯囉！這種行為很危險，你表哥的划龍舟比賽還沒開始，我們可以先逛一會兒。

小明：阿姨，划龍舟是不是為了要救屈原，邊划邊把魚趕走，還要把粽子丟下去給魚吃的活動呀？

小勇：拜託！你沒看過划龍舟囉！那有邊划邊丟粽子的呀！

營養師阿姨：其實小明說的和端午節吃粽子的由來有點相關囉！

小明：你看吧！我也是有唸書的啦！

營養師阿姨：傳說愛國詩人屈原投江之後，百姓為保存屈原本體的完整，將竹筒飯投入江中給魚吃，才衍生出後來端午節吃粽子的活動，當然囉！現在為了河川的乾淨，是不會把粽子丟入河中的。

小明：好險喔！如果現在都把粽子丟到河裡，我就沒粽子吃了！

小勇：阿姨！端午節除了划龍舟及吃粽子外，還有哪些活動呢？

營養師阿姨：其實端午節的活動滿多的喔！像是掛艾草、立蛋、佩戴香包、喝雄黃酒等等。

小明：對對對！我記得小時候阿姨有做一個香包送我喔！

營養師阿姨：你們剛剛試吃了許多粽子，知道有什麼不一樣嗎？

小明：不知道呀！我只知道有一個好大的粽子裡面包的東西很多，很不一樣喔！還有一種黃黃的，吃起來甜甜涼涼的。

營養師阿姨：那個大大的粽子就是廣東粽子，它是用荷葉將火腿、叉燒、蛋黃、很多材料包在一起，體積龐大、材料內容豐富、口味多。至於黃黃的，那是餛粽。

小明：廣東粽！那有沒有台灣粽呀！

小勇：阿姨！剛剛小明問我，為什麼有的粽子叫北部粽，有的粽子叫南部粽呀！我忘記要怎麼區分了！

營養師阿姨：阿勇，沒關係！阿姨跟你說，台灣粽有肉粽、餛粽、客家粽，肉粽又分為北

部粽及南部粽。主要的差別是「北蒸南煮」，北部粽是糯米先炒過，再包入配料後蒸熟。南部粽是先將糯米混合配料，包在粽葉中放入水裏煮熟。

小勇：原來是做法不同啊！

小勇：阿姨，剛剛我吃到一種白白黏黏的粽子，那是什麼呀！

營養師阿姨：那是客家粽，也稱為線粽，特色就是將在來米與糯米混合，研磨成米漿，瀝乾後再製成米糊。

小勇：那裏面包很多東西很好吃耶！

營養師阿姨：那裏面是以豬肉為主，配上炒過的蘿蔔乾、豆腐乾、肉末、五花肉、蝦米和紅蔥頭等等。

小明：什麼呀！我怎麼沒吃到那個阿！喔！勇哥，好吃的你都沒有告訴我！一個人偷偷吃，真不夠意思。

小勇：哪有？你那個時候忙著在吃其它的粽子嘛！

小明：阿姨，我喜歡吃甜甜的鹼粽，還有其他甜的粽子嗎？

營養師阿姨：有呀！像潮州粽就有甜的和鹹的，鹹的包五花肉；甜的包豆沙或棗泥，包起來是長條型的。

小明：哇！粽子種類那麼多。等一下每一種我都要去吃吃看。

營養師阿姨：小明啊！粽子雖然很好吃，不過要提醒你們喔！一個人每天原則上最多只能吃2顆喔！

小明：兩顆太少了吧！我剛才一下子就已經吃了2顆了耶！我以前一天都吃4-5顆。

營養師阿姨：粽子的大小和做法不同，熱量也不同。像台灣肉粽每顆約450~600大卡，相當於一個便當的熱量，鹼粽雖然小顆，但沾糖後熱量也有250-300大卡喔！

小勇：小明，那以前你吃那麼多粽子，不就吃掉了好幾個便當？這樣好像太多了！

營養師阿姨：小明啊，不要餐餐吃粽子，要遵行「少油、少糖、少鹽、多纖維」的飲食原則，以清湯取代濃湯，同時搭配青菜、水果，才能營養均衡。另外，沾醬的東西也不宜吃太多喔。

小勇：小明，你剛剛吃那麼多，那麼快，小心等一下肚子痛。

小明：才不會啦！我的肚子可厲害的咧！

小勇：是囉！

小明：阿姨，前兩天我爸爸有個外國朋友來家裡玩，說沒看過粽子耶，粽子是不是我們國家的特色啊？國外都吃不到嗎？

營養師阿姨：其實，像日本、越南、泰國、墨西哥都有類似吃粽子的活動，只是材料與做法不同而已。

小明：原來國外也有粽子可以吃喔！

營養師阿姨：時間過得真快，你表哥的比賽好像快開始了，我們去幫你表哥加油吧！

小勇：好呀！

小明：我我我……也要去，可是……可是，可以先幫我找一下廁所嗎？我的肚子好像怪怪的耶！阿……不行了……我要趕快去廁所。

小勇：你一定是剛剛粽子吃太多，吃太快了，所以消化不良。

小明：好啦！好啦！我以後會遵守阿姨的話，注意飲食均衡的，快點告訴我廁所在那？

營養師阿姨：剛剛進來的人口旁，有個廁所你快點去吧！

小明：那你們要在這等我喔！不可以先跑去看比賽喔！

小勇、營養師阿姨：沒問題，我們會在這等你的，記得下次要注意飲食不過量喔！

小明：衝呀！……………（溜走的音樂）

♪ 大笑的聲音

~全劇終~



有獎徵答：

1. (X) 端午節的活動習俗很多，像划龍舟、配戴香包、吃月餅、立蛋都是端午節的相關活動。
2. (X) 粽子口味多樣，有廣東粽、客家粽、鹼粽及臺灣肉粽，美味又好吃可以餐餐都吃粽子。
3. (O) 臺灣肉粽因做法不同，分為北部粽及南部粽，烹調方式為北蒸南煮。
4. (O) 台灣肉粽每顆約450~600大卡，相當於一個便當的熱量，原則上每天1人最多只能吃2顆。
5. (O) 吃粽子時仍然要「少油、少糖、少鹽、多纖維」的飲食原則，以清湯取代濃湯，同時搭配青菜、水果，才能營養均衡。

補充資料：

一、稻米的類型：

	類 型	外 觀	米飯特性	用 途
	籼米 (蓬萊米)	短圓、粗厚、透明	黏韌，具口感	粥、米飯、壽司
	硬秈米 (在來米)	細長、扁平、透明	乾鬆，不具黏性	米粉、河粉、碗粿、蘿蔔糕、米苔目
	粳糯米 (圓糯米)	圓短、不透明	軟黏	八寶粥、粽子、油飯、酒釀、年糕、紅龜粿
	秈糯米 (長糯米)	細長、不透明	軟黏，有韌性	

參考資料：

1. 農糧署全球資訊網。稻米小常識-稻米的類型。民101年4月30日，取自：
http://www.afa.gov.tw/publish_detail.asp?catid=911



單元三：年節飲食文化-中秋節

課程目標：

讓學生了解中秋節的飲食文化及活動，在「中秋節」時，飲食應該要注意那些事項，才可以吃的健康又安心。

劇本：

🎵 下課中

小勇：最近有一個很重要的日子，你們知道是什麼節日嗎？

小明：我知道我知道，是我的生日啦！！大家記得要送我生日禮物喔！！

小雯：哈哈…勇哥說的一定不是這個啦！

小勇：就是嘛！我說的是中秋節！！我家在中秋都會吃“柚月烤”。

小明：齁，不要啦，常常在月考，都快烤焦了。

小勇：是說中秋節我們都會吃柚子、月餅加烤肉啦！！

🎵 上課，噹噹噹噹！！

小勇：上課了，上課了，快點回座位。

一陣吵雜聲，忽然安靜下來。

班長：起立，立正，敬禮。

全班：老師好。

小雯：老師，我有問題，中秋節為什麼要叫中秋節呢？為什麼不叫作月亮節或是月餅節

呢？

導師：因為農曆的八月，是在秋天的中間，所以叫作“中秋節”。中秋節那天月亮圓滿，象徵團圓，所以又叫作“團圓節”。

導師：小明，你來說說看中秋節的由來。

小明：（咳嗽聲）很久很久以前，有一隻小白兔，從千年的石頭裡面“蹦”出來，長大以後，在村子裡面作亂，後來上帝為了要懲罰牠，就派外星人把它抓到月亮去面壁思過。

🎵 大家一起哄堂大笑

小雯：小明這是你自己亂編的吧！

導師：小勇，換你來說說看。

小勇：老師，我知道有關中秋節的傳說，最有名的就是“嫦娥奔月”“吳剛伐桂”。

小明：哈！吳剛做錯了什麼事？為什麼要罰跪？

導師：古時候有一個人叫吳剛，是一個天生懶惰缺乏耐力的人，他想要做神仙，神仙要練他的耐心，所以就請他每天不間斷砍桂樹三百斧頭，把桂樹砍斷，只要一停下來，桂樹就會恢復原狀。可惜吳剛很偷懶，所以桂樹常常砍不斷，最後他只好留在月亮上不斷的砍桂樹了。

導師：當然囉！關於中秋節的傳說有很多，還想要知道更多，大家也可以自己上網查。

小明：今天我們是不是可以自己做月餅？我昨天在家裡跟我弟弟炫耀了好久，我要“蛋黃酥”吃到飽，喔耶！

小雯：小明，蛋黃酥不要吃太多，小心變成月亮臉。

導師：嗯，好了！大家先去洗手，等一下就來教大家如何做蛋黃酥囉！

🎵 走廊洗手，吵雜聲

導師：洗好了就快點坐好啦！

導師：大家知道中秋節有那些活動嗎？

小明：每次到中秋節，我家就會堆滿柚子，我阿！每次都吃好幾顆，真是太好吃了。

小勇：小明，下次分我一點啦！！好東西要跟好朋友分享。

小雯：對阿！小明，你看你的肚子都快跟柚子一樣圓了。

小勇：老師，請問一下，柚子有什麼營養阿？可以一次吃很多嗎？

導師：柚子是六大類食物中的水果類，含有豐富的維他命C和纖維質，可以促進腸胃的蠕動，預防便秘以及讓皮膚變好，2瓣的柚子，約115公克，熱量是60大卡。

小勇：什麼！2瓣的柚子，就是一份水果的份量，熱量就有60大卡喔。那隨便吃就增加很多熱量耶！！

導師：對阿！所以要酌量食用，水果吃太多也是很容易胖的。

小明：老師，我們家每年都會一邊烤肉一邊賞月，我的工作就是幫忙刷刷刷很多烤肉醬，還有我最喜歡吃烤得有點焦焦的食物，味道很香，囍依紐。

小雯：那有囍依紐？我媽媽說：吃烤焦的東西會致癌耶！吃了會“後里係”啦（台語）！

小勇：老師，那要如何吃烤肉，才能吃的安心又健康呢？

導師：要掌握幾個要點，烤肉就可以吃的開心又健康。第一、食物不要烤的太焦，因為燒焦的東西是很強的致癌物，如果有烤焦的部位，就應該要去掉，絕對不可以吃。

小勇：哈哈哈，小明先生，老師在說你啦！吃的 unhealthy。

小明：齁，好啦！我以後知道了啦！

🎵 全班哄堂大笑

導師：還有，烤肉的時候，烤肉醬不要刷太多，因為這樣的鹽分跟熱量會太高了。

小勇：老師，是不是可以把烤肉醬加水稀釋，就不會吃下過多的鹽份。

導師：小勇，你真聰明，這是一個很好的方法。

導師：如果要烤的肉已經先調味醃製，烤的時候，我們就不需要再刷烤肉醬了。

小雯：烤肉的時候，我最愛吃香腸，一次可以吃五根。

小明：這樣有什麼了不起喔！我一次可以吃六根。

小勇：拜託！小雯小明，上次營養教育宣導，營養師阿姨有說到：『烤肉的食材，像是肉類、香腸和培根等，都是油脂含量高的食物，不要吃太多。』

導師：小勇，你上課很認真喔！都有記起來。

小明：老師，我們家都會烤魚，應該是最健康的吧！

導師：嗯，烤魚聽起來不錯，但是如果有魚卵，就要注意，因為魚卵與雞卵、雞心等內臟類，都是高膽固醇的食物，不要吃太多。

小勇：小明、小雯！哈哈，那你們兩個還吃那麼多。

小明、小雯異口同聲說：拍謝拍謝，那我們下次不要吃太多。

導師：還有一點很重要喔！！烤肉的時候，應該搭配高麗菜、筍、茭白筍、青椒等纖維質高的蔬菜才均衡，如果再加上水果一起吃，就更perfect了！

小明：原來吃個烤肉，學問也那麼大喔！！嘿，那我要回去教我“爸爸媽媽阿公阿媽

阿伯阿姨(台語,念的很快)”怎樣吃烤肉才健康。

小明、小勇、小雯：嘿嘿！我們都是小小營養師。

一陣討論的吵雜聲

導師：接下來開始今天的重頭戲”大家自己動手做蛋黃酥”。

小勇：老師，我可不可以包兩顆蛋黃？

小雯：老師，妳看我做的蛋黃酥是三角型的，漂不漂亮？

小明：老師，我把兩個做好的蛋黃酥，放在眼睛前面，妳看我像不像鹹蛋超人。

小勇：老師，這蛋黃酥摸起來怎麼那麼油阿！

導師：月餅的內餡和外層的餅皮都會添加很多的油脂，如果吃到有香酥脆口感的食物，也都是高油脂的食物，要小心食用。

小勇：難怪人家都說月餅有「三高」，油脂高、糖量高、熱量更高。

導師：對，如果餡中另外包有蛋黃，就會多了膽固醇，如果家裡長輩有慢性病，像是糖尿病、高血壓、高血脂症的人，更應該要適量食用。

小雯、小明、小勇：我們都做好了，好期待烤好之後，可以吃到自己做的蛋黃酥囉！！

🎵下課鐘響起

小明：怎麼那麼小一顆？我一次都可以吃3顆。

小勇：”就都媽的(日文)”剛剛上課你都沒有用心聽，月餅有三高，你吃三顆不就有九高。

導師：雖然蛋黃酥只是小小一顆，但是熱量就有250大卡，快等於吃下一碗飯的熱量囉！

小勇：一碗飯的熱量我記得是280大卡。

導師：嗯！小勇說的沒錯，所以，中秋節的時候，大家一邊烤肉、賞月、吃月餅的時候，不知不覺就吃下了過多的食物跟熱量，在飲食上一定要特別注意喔！

小雯：今年中秋節，我會記得老師說的話，讓全家人也可以吃的健康又快樂。

全班：謝謝老師

🎵耶！全部一哄而散

~全劇終~

有獎徵答：

1. (○) 月餅的“三高”指的是油脂高、糖量高、熱量高。
2. (×) 烤肉時，把食物烤的焦焦的，很香很好吃，可以多吃，對身體不會有影響。
答：吃烤焦的東西，吃多了會致癌。
3. (○) 柚子是六大類食物中的水果類，含有豐富的維他命C和纖維質，可促進腸胃的蠕動，預防便秘及讓皮膚變好。
4. (○) 魚卵與雞肝、雞心等內臟類，都是高膽固醇的食物，不要吃太多。
5. (○) 烤肉的時候，應該搭配高麗菜、筍白筍、青椒等纖維質高的蔬菜才均衡，如果再加上水果一起吃，對我們的健康更有幫助！





單元四：年節飲食文化-冬至

課程目標：

透過本單元廣播劇，讓學生知道「冬至」的由來、「冬至」的飲食文化及「冬至」的飲食應該要注意事項。

劇本：

場景：午休下課鐘響起，噓、噓、噓、……。

佳佳：小明，午休的時候你一直翻過來翻過去，害我都沒睡著，你是有心事喔？

小明：沒事！沒事！沒什麼大事！只是太興奮啦！

佳佳：那是發生什麼大事？竟然可以讓愛睡覺的你，興奮到睡不著？

小明：噓，昨天晚上阿嬤告訴我，今天放學後有湯圓可以吃！好高興喔，真希望趕快放學。

佳佳：為什麼你們家要吃湯圓？

小明：因為今天就是湯圓節，所以就要吃湯圓啦！

佳佳：哪有什麼湯圓節，明明就是你自己愛吃湯圓！

小明：不是啦！明明就是這樣，要不然我們去問老師。

佳佳：好阿！我也想知道原因，回家後要媽媽也煮湯圓給我吃。

小明：老師，我阿嬤說今天要吃湯圓，是不是因為今天是湯圓節？

佳佳：老師，我覺得小明一定是聽到要吃湯圓，高興的忘了吃湯圓的原因啦！隨便說一個我沒聽過的湯圓節，我只有聽過元宵節，是不是元宵節要到了？

老師：不是元宵節，今天剛好是冬至。冬至是一年 24 個節氣中，最重要的一個。這天的陽光直射南迴歸線，造成北半球白天最短，晚上最長。冬至過後，白晝又慢慢加長，而夜晚漸漸縮短。所以有「冬至一陽生」的說法，代表著從冬至過後，陽氣要回升了。

小明：（失望地小聲說）冬至不是湯圓節囉！

佳佳：那冬至為什麼要吃湯圓呢？

老師：俗話說：「冬至大過年」，是說這天與過年同樣重要。冬至搓湯圓，有一家大小團圓過冬的意義。同時用湯圓祭祖，用意是要讓祖先知道，這一年快要結束了，希望祖先保佑，使後代子孫有成就。

佳佳：我阿嬤說，吃了湯圓就長一歲了，真的嗎？

老師：古時候冬至做湯圓、吃湯圓，叫做「添歲」，意思就是吃了湯圓長了一歲，就要更成熟、懂事。

小明：那我以前都吃好幾顆，不就長好多歲？

老師：在老一輩的人說：「不吃金丸（紅）、銀丸（白），不長一歲。」。古時候，有些地方會在冬至當天將湯圓祭祖後，將湯圓粘在門窗上，等乾燥以後再給孩子們吃，有保佑孩子健康成長之用，就是俗稱的「冬節圓」。

小明：阿！還要黏完門才能吃喔！要等很久捏！

佳佳：難道冬至只能吃湯圓嗎？

老師：在冬至這天，中國南方是吃湯圓，北方是吃餃子或是饅頭，不同的民族表現出不同的飲食文化。

小明：那冬至與元宵節有什麼不同嗎？不都是吃湯圓嗎？

老師：「湯圓」和「元宵」差別在於作法不同，但是都是用糯米加工做成的。

小明：不管是湯圓或元宵，甜甜的最愛了。

佳佳：噢？可是我們家的湯圓都是吃鹹口味的耶！

老師：湯圓除了煮甜的口味之外，還可以加入青菜、香菇、蝦米、肉絲，煮成鹹的口味。

佳佳：老師，不管鹹的或甜的湯圓，我們都喜歡吃耶，可以吃很多嗎？

老師：湯圓屬於六大類食物中的全穀根莖類，10顆的傳統紅白小湯圓，就有70大卡的熱

量，相當於四分之一碗的白飯；包餡湯圓熱量更高，2顆花生湯圓就等於半碗白飯的熱量。湯圓如果吃太多，會造成熱量過多，小心會變胖喔！

小明：哇！一碗湯圓熱量就等於半碗飯的熱量，那我不就要少吃一點飯才行，真難選擇。

佳佳：老師，那我今天晚餐可以不吃飯，吃湯圓代替嗎？

老師：湯圓的材料糯米黏性高，不容易消化，吃多容易造成腸胃負擔，應該要節制，不要一次吃太多，更不能取代正餐。你們吃湯圓的時候，千萬不可以大口吃或邊吃邊說話，吃的時候應該要細嚼慢嚥，以免發生意外。

佳佳：老師，我家除了吃湯圓之外，媽媽還會準備羊肉爐，幫我們全家補一補耶！

老師：古時候，因為沒有辦法天天都吃得到肉，所以會特別利用冬至這天進補，像我們常看到的薑母鴨、羊肉爐等等。

小明：是阿，我很需要補一補！我也愛吃羊肉爐，那樣我就有肉、魚餃、魚卵卷、蛋丸、燕丸可以吃囉，我愛冬至…！

老師：其實現代人只要均衡飲食，不用特別進補，吃羊肉爐當然也要做到均衡飲食。有些人吃羊肉爐最愛吃羊肉、魚肉、蛤仔、花枝、蝦仁、魚丸、竹筍、豆腐……等，看起來好像是很多類食物，其實都是同類，就只是豆魚肉蛋類而已，吃過量增加身體代謝負擔。而小明愛吃的火鍋料，像是魚餃、魚卵卷、蟹肉棒、貢丸……等，這些熱量都不低，要適量攝取！吃羊肉爐的時候也要吃麵、粉絲、芋頭、玉米……等等全穀根莖類，以及香菇、金針菇、大白菜、高麗菜、茼蒿……等蔬菜類，當然更要記得吃點水果，這樣就可以達到均衡營養了，均衡飲食是健康的基礎。

佳佳：小明，不要過完冬至，就把你之前減掉的體重，補回來了哦！

小明：妳不要嚇我，聽完老師的話以後，我不會的啦！

老師：鐘聲響了，快準備到科任教室上課吧！

佳佳：謝謝老師！

小明：謝謝老師！耶！放學回家就可以吃到阿嬤煮的湯圓，好高興喔！

~全劇終~

有獎徵答：

1. (○) 古時候冬至做湯圓、吃湯圓，叫做『添歲』，意思就是吃了湯圓長一歲。
2. (○) 「湯圓」和「元宵」都是用糯米加工做成的，差在於作法不同。
3. (○) 湯圓屬於六大類食物中的全穀根莖類，一碗湯圓熱量就等於半碗飯熱量。
4. (○) 小明愛吃的火鍋料，如：魚餃、魚卵卷、蟹肉棒、貢丸...等，熱量都不低，要適量攝取。
5. (○) 現代人要均衡飲食，不用特別進補，所以吃羊肉爐也要做到均衡飲食。

補充資料：

1. 食品藥物消費者知識網。新版飲食指南及六大類食物代換份量。民101年4月30日，取自：<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeID=72&pid=392>。
2. 食品藥物消費者知識網。火鍋注意事項。民101年4月30日，取自：<http://consumer.fda.gov.tw/Pages/detail.aspx?nodeID=271&pid=5146>。
3. 臺北市教育局學校午餐網站。吃火鍋的秘訣。民101年4月30日，取自：http://eatingright.tp.edu.tw/yingyang_new/newsdetail.php?id=2442。



年節飲食文化廣播劇手冊

發行人：丁亞菱

總策劃：趙平南

執行策劃：謝孟娟、陳靜如、李敏齡

總編輯：鍾鏡輝

執行編輯：張仁傑、林世浩、李白玉、黃麗玲

編輯：林郁卉、張幸親、王麗雅、黃盈菱、黃貫理、許雲卿、
王子綾、陳怡欣、黃明明

諮詢編輯委員：丁一航、何芳錫、林麗仙、徐曼理、張清楚、張靜玉、
黃秀君、鄭秋貴(依姓氏筆劃排列)

諮詢顧問：陳顯榮、彭子玲

發行單位：臺北市政府教育局

電話：(02)2725-6394

網址：臺北市學校營養教育網站<http://eatingright.tp.edu.tw/>

美術設計：DOTCOLOR點色彩設計公司

印刷：DOTCOLOR點色彩設計公司

錄音製作：鉅家股份有限公司

年節飲食文化 廣播劇手冊



發行人：丁亞雯

總策劃：趙平南

執行策劃：謝孟娟、陳靜如、李敬齡

總編輯：鍾錫輝

執行編輯：張仁傑、林世浩、李白玉、黃麗玲

編輯：林郁卉、張幸親、王麗雅、黃盈菱、黃實理、許雲卿、
王子綾、陳怡欣、黃明明

諮詢編輯委員：丁一航、何芳錫、林麗仙、徐曼理、張濟楚、張靜玉、
黃秀君、鄭秋貴(依姓氏筆劃排列)

諮詢顧問：陳顯榮、彭子玲

發行單位：臺北市政府教育局

電話：(02)2725-6394

網址：臺北市學校營養教育網站<http://eatingright.tp.edu.tw/>

美術設計：DOTCOLOR點色彩設計公司 印刷：DOTCOLOR點色彩設計公司

錄音製作：鉅家股份有限公司

