



善一堂安逸幼稚園

Shin Yat Tong On Yat Kindergarten

學年

年級

2024-2025

高班

活動名稱

二十四節氣～驚蟄：甜心雪梨湯

活動目標

- 認識二十四節氣中的「驚蟄」，了解其氣候特點及傳統習俗
- 了解梨湯的功效及制作方法，能根據流程與同伴合作制作梨湯
- 培養不時不食的飲食習慣和感恩之心

活動簡介

高班幼兒於 2025 年 3 月 4 日（星期二）與老師一起製作和品嚐甜心雪梨湯。老師透過影片介紹二十四節氣中的「驚蟄」，讓幼兒了解到這個節氣的意義和特徵，特別是春天萬物復甦的景象，以及在這個時期的飲食習俗。老師引導幼兒認識雪梨，認識其豐富的膳食纖維，能有效促進腸道蠕動，幫助新陳代謝，且具有清熱降火的功效，能滋潤肺部，非常適合在春天飲用，幫助調理身體。老師帶領幼兒製作雪梨甜湯，從參與切割雪梨、浸發銀耳、加水和調味中感受食材的質感與香氣，體會自然食材的健康益處，學會甜湯的製作方法對健康飲食的理解。大家共同品嚐自己親手製作的雪梨湯，分享感受和體驗，加深對「驚蟄」春季飲食習慣的認識，讓這次活動充滿學習的樂趣和成就感。

活動記錄（例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音）



