



善一堂安逸幼稚園

Shin Yat Tong On Yat Kindergarten

學年

年級

2025-2026

高班

活動名稱

高班教學主題：食物

二十四節氣的節氣「大寒」- 製作臘味飯

活動目標

- 認識二十四節氣中的「大寒」，了解其氣候特點及飲食習俗
- 了解大寒吃臘味飯的寓意，按照流程與同伴合作製作臘味飯
- 學習欣賞中國傳統生活智慧，因應節氣的飲食文化

活動簡介

二十四節氣中的「大寒」是表示一年中最冷的時候，也象徵著一年即將結束，迎來新的一年的開始。在這個時候，吃一些溫暖又有寓意的食物，能帶來好運和溫暖的祝福。而傳統的臘味飯，不僅香氣撲鼻，更代表著團圓與豐收，是冬天裡溫暖人心的佳餚。

高班的小朋友們為配合二十四節氣中的「大寒」的主題，親手製作臘味飯。活動開始小朋友幫忙洗材料：白米、臘腸、冬菇、蝦米和蔥。然後，他們用小刀細心地將材料切成片狀再切成粒狀，然後小朋友們把所有材料倒進平底鍋，炒到香味撲鼻。最後，把所有材料放進電飯煲裡，按下開關，等待美味的臘味飯完成，這不僅是一堂烹飪課，更是一次傳統文化的有趣體驗。

活動記錄 (例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音)



