



善一堂安逸幼稚園

Shin Yat Tong On Yat Kindergarten

學年

2025-2026

年級

高班

活動名稱

高班「芒種」：小小廚神的苦瓜（涼瓜）炒蛋初體驗！

活動目標

- 認識二十四節氣中的「芒種」，了解其氣候特點及飲食習俗。
- 學習安全運用工具切苦瓜、打蛋並親手完成整個製作煮食過程。
- 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「芒種」，這個時節天氣漸漸變得又濕又熱，最適合吃點「苦」來清熱解暑或者吃點「涼瓜」高班的小朋友化身為節氣小達人，在課堂上煮這道經典家常菜——「苦瓜炒蛋」。

從認識食材開始，大家驚奇地摸著苦瓜，觀察它凹凸不平的紋路。在老師看管下，小朋友安全拿著小刀，專注地把苦瓜切成薄片。動作小心翼翼，成功把雞蛋打進碗裡，用力地攪拌均勻。

慢慢地將材料放進鍋裏炒，再加入適量的調味料，透過這次的體驗，小朋友們認識了傳統節氣，更跨越了對「苦味」的恐懼。親自動手做的料理。

活動記錄（例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音）



