



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～芒種：蛋香苦瓜宴

活動目標

- 認識二十四節氣「芒種」的飲食習俗，了解其氣候特點及飲食習俗
- 了解吃苦瓜的好處，按照流程與同伴合作製作苦瓜炒蛋
- 培養幼兒適時適食的飲食態度，建立良好的生活習慣

活動簡介

高班幼兒於 2025 年 6 月 10 日（星期二）與老師一起製作和品嚐苦瓜炒蛋。老師透過影片介紹二十四節氣「芒種」的由來、特徵和習俗。幼兒了解到「芒種」是農作物生長的重要時期，氣溫逐漸升高，雨水增多，適合播種和耕作。老師邀請幼兒品嚐苦瓜茶，學習到苦瓜的健康益處，包括清熱解毒的功效，適合炎熱的夏季飲用。老師更帶領幼兒一起製作苦瓜炒蛋，從選材、切割到炒製，讓幼兒體驗烹飪的樂趣，從而增進了對苦瓜的認識，還學會了如何製作健康的夏季菜餚，深入了解與「芒種」相關的飲食習慣和文化意義。

活動記錄（例如：兒童作品 / 活動的照片 / 影音）



