菜單溯源 臉書傳真知
食帶力量 志在利衆生

知食愛土地，眼見危言謬知蠶食學童健康，他們不忍
健康選良食，苦心孤詣自編教材除謬導正，他們不悔

文／安慶國小老師 廖肇瑞

英國每日郵報在 2019 年 12 月 1 日報導，有三分之一的小學生認為「蛋是乳牛生的」、「起司是植物做的」、「蕃茄來自地下」、「十分之一的孩子絕不吃小蕃茄」。這篇報導並不是危言聳聽，台灣也正發生中，孩子不知道食物怎麼來、挑食，已形成國安危機；當我們學童不知道食物真滋味、如何來，只追求口感及味覺享受，吃地溝油、毒粉圓、糖精，每日蠶食健康，是再也正常不過的事。

❶ 幼兒園 70 位同學種小麥講解中。❷ 獲 108 教育部及臺南市師鐸獎。❸ 溯源菜單：讓孩子知道吃進什麼、選擇良食、愛土地、固健康。❹ 第十六屆（2019）育秀盃微電影「助長不揠苗」榮獲首獎。

為了改變現狀，幾位懷著「清清謬知心、健康傳真知」的傻老師，以全民健康為己志，試圖力挽狂瀾，每天殫精竭慮，將文字菜單改編成圖片式而且是溯源的菜單，配合自編主題單元教材，上傳在臉書「食帶力量」，提供給全國親、師、生教學參考。讓課本的知識與三餐結合，讓食農教育就來自日常的「吃飯」。

六味喚起生命深層記憶
六感啟動各個領域學習

「知食、選良食、愛土地、固健康」是我們的理念。溯菜單要教會孩子六件事：「吃在地、選當季、不浪費、會耕種、會烹飪、感恩心」，來達成愛土地、有健康的目標。會用營養午餐來教學，是特教班孩子啟蒙的。特別是面對「極重度」障礙的孩子，課堂上常無法調對頻率啟動學習；哭鬧及冷漠的困境，讓老師們找到兩把快樂學習的鑰匙「吃」及「音樂」；特別是「吃」，孩子可能學不會數學，但一定要吃三餐，孩子受限於身心桎梏，但對吃，個個都是美食家呢！調對頻率切入心靈，掌握動機，啟動學習，無往不利。

用「酸、甜、苦、辣、鹹、鮮」六味喚起生命深層記憶。我們一起嚐遍了各種食物滋味，如檸檬的酸、辣椒的辣、甘蔗的甜、黃蓮的苦、醬油不同的鹹、火鍋的鮮等等，各種滋味一一喚醒孩子本能，觸發六感學習。

用「視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、心覺」六感啟動各領域學習。苦瓜的綠或白、鳳梨粗刺的紋理、豆腐製品不同的軟硬、西瓜敲擊回聲辨別熟度、檸檬的酸、臭豆腐的香臭。綜合五感，嚐嚐滋味，啟動心覺，心領神會。

學期開始的第一個月，我們會將營養午餐所用的食材擺在桌子上，讓小朋友啟動六感一一認識，另外每天精選一個主題單元，對食物做更深入的介紹，主題單元就如同任意門，巧妙的通往健康、自然、環保、科學、國際教育等領域，在午餐中各領域的素養。

吃午餐前，要通過考試才能夠吃午餐，有趣又有一點點壓力，多層次教學，極重度孩子，在有限肢體動作，也會努力指認。當有一點點突破進步，老師們會跑到洗手台洗臉，緩和悸動的情緒及掩藏感動的淚水，凝望著天，緊握著拳，對著天地說「成功了！」

食農廊道誠心兼善天下
雜糧導覽搭起自信舞台

特教班孩子學會了「溯源菜單」，我們更希望普通班同學也會認養全校走廊花圃，種植五穀雜糧及蔬果，進而搭起瓜棚、果棚，讓植物攀爬入走廊，讓全校孩子隨著四季流轉，抬頭就可看到季節蔬果，進行四季蔬果的無聲說法。

特教班孩子在認養花圃過程中，逐步學會耕種，進而擔任導覽員，教導普通班同學認識蔬、果。看著孩子炯炯有神的雙眼，充滿著光，這自信的舞台，辛苦但實在值得。

「溯源菜單」能解救「食安危機」，照顧國人的健康。餐桌的選擇可以改變整個世界，個人力量微小，集眾人之力才能改變。籍由臉書粉絲專頁分享，孩子在家隨時可以親子共學。假日菜市場達人或產地專訪，更可溯源食物怎麼來。在新冠肺炎全球流行之際，世界鎖國、封城防堵當下，更顯現其價值。

臉書粉絲專頁傳遞著「溯源菜單理念」，期盼將全國營養午餐文字菜單改為溯源菜單，搭配 100 篇非看不可的主題單元，提供台灣所有幼兒園及中小學老師在營養午餐打飯菜時同步進行食農教育。

這群傻老師，以螳臂當車之傻勁，勇往直前，以食物為師，促成主動及跨領域學習。傻子們不知能否成功，但已站穩腳跟，會持續堅持努力。希望在各方的協助下，能開發出軟體，讓學校營養午餐負責人，簡易的鍵盤輸入，讓孩子可以看見溯源菜單及主題單元，亦可逐步推廣至家庭，達成「知食、選良食、愛土地、固健康」的理念。G