宗翰的食農教育記錄

106學年 下學期

l

種植植物 : 小黃瓜



小黃瓜的好處

將小黄瓜切成薄片，加入蛋白攪拌，蓋上保鮮膜，放入冰箱半小時，將沾有蛋白的小黃瓜敷在臉上20 –30分鐘，再取下洗淨（適合乾性及中性皮膚），至於油性皮膚，則以金盞花適用之。用新鮮小黄瓜塗抹皮膚，有潤膚舒展皺紋功效。

3、小黄瓜搓泥或切片、薄荷、蘆薈，都有清涼、消炎、鎮靜的功效，塗抹在蚊蟲叮咬或不小心燙傷的患部，可有效止癢和消腫。

4、小黃瓜可生吃、熟食，醃製醬瓜均可，在夏天可降暑氣。常吃小黄瓜，能使人臉部飢膚潔嫩。小黃瓜的維生素E，能促進細胞分裂，延緩衰老，並可以淨化血液，使脂肪進行緩慢，故對肥胖、心臟病、乳癌等預防有益。

食譜：小黃瓜炒蛋





種菜活動記錄

|  |
| --- |
| C:\Users\user\Desktop\106學年度 電腦作業\四年級\下學期\DSC03544.JPG |
| 我們大家一起搬竹子到菜園，準備插竹架讓小黃瓜攀爬。 |
| C:\Users\user\Desktop\106學年度 電腦作業\四年級\下學期\DSC03547.JPG |
| 我、力謙和老師一起插竹子。 |

我的心得

　　上食農教育的時候，鈺惠主任發菜苗給各班老師帶學生種，可是我們不知道要種在哪裡。還好有一位同學的爸爸給我們一塊地讓我們種菜。我們大家一起鬆土，鬆完土後各班拿老師發的菜苗種，每班都種不一樣的，我們是拿到小黃瓜的苗。我們種完以後要澆水、施肥。可是沒有肥料，因為我家離學校很近，所以老師說我可以回家拿肥料。我回家後問媽媽可以拿家裡的肥料嗎?媽媽說可以。

　　過了幾天，小黃瓜長大了，老師和大家一起採收、做成涼拌小黃瓜，吃起來很好吃！我覺得很有成就感。