

「我們家的惜食日記」家庭剩食調查學習單

班級：六年甲班 姓名：洪宇立 調查日期：9月19日

哈囉！親愛的惜食偵探：

我們的探險，即將從最溫暖的地方——「家」開始！今天，請你化身為家裡的小小觀察家與訪問員，和家人一起完成這份「惜食日記」。讓我們來看看，家裡藏著哪些關於食物的秘密吧！

第一站：冰箱探險家

任務：請打開家裡的冰箱（冷藏和冷凍庫都要喔！），仔細觀察，並勾選出你發現的狀況。

- ☐ 我發現有已經過期的食物，它是：_____
- ☒ 我發現有快要過期（一個星期內）的食物，它是：豆腐
- ☐ 我發現有放到忘記、長得有點奇怪（例如：發芽的馬鈴薯、變軟的水果）的食材，它是：_____
- ☐ 我發現有吃不完的剩菜（昨晚或更早以前的），它是：_____
- ☒ 我們家的冰箱看起來非常整齊，所有東西都擺放得很好。
- ☐ 我們家的冰箱看起來有點滿、有點亂，有些東西被藏在很後面。

請用手機或平板拍下家中的剩食小角落，並上傳到 Qrcode 上！

（拍攝之前，請先獲得家人的許可再記錄喔！）



第二站：餐桌小記者

任務：請選擇晚餐時間，觀察餐桌上的情況，並訪問至少一位家人（。

【觀察部分】

今天晚餐後，我們家有沒有剩菜？

☒ 幾乎都吃光光了，好厲害！

☐ 有剩下一些，剩下的菜主要是：_____

【訪談部分】（請把家人的回答，用關鍵字簡單記下來喔！）

請問家人：「我們家如果有剩菜，通常都會怎麼處理呢？」

答：給合吃

請問家人：「我們家在買菜或煮飯時，有沒有什麼『不浪費食物』的厲害妙方可以教我？」（例如：一次只買三天份的菜、剩飯拿來煮粥、果皮拿來做酵素…）

答：煮剛好的一份

請問家人：「我們家會不會因為菜或水果長得醜醜的，就不想買它？」

答：不會

第三站：偵探的心得筆記（I see, I think, I wonder）

任務：根據你今天在家裡的觀察與訪問，完成你的偵探筆記吧！

I see（我看見）：今天在家裡，關於「剩食」，我印象最深刻的一個發現是什麼？

愛惜食物

I think（我認為）：我們家在「愛惜食物」這件事上，做得最棒的地方是？

不會浪費食物

I wonder（我好奇）：

為什麼我媽每天白天的菜都一樣？

「我們家的惜食日記」家庭剩食調查學習單

班級：六年甲班 姓名：劉修如 調查日期：9月19日

哈囉！親愛的惜食偵探：

我們的探險，即將從最溫暖的地方——「家」開始！今天，請你化身為家裡的小小觀察家與訪問員，和家人一起完成這份「惜食日記」。讓我們來看看，家裡藏著哪些關於食物的秘密吧！

第一站：冰箱探險家

任務：請打開家裡的冰箱（冷藏和冷凍庫都要喔！），仔細觀察，並勾選出你發現的狀況。

- ☒ 我發現有已經過期的食物，它是：湯圓
- ☐ 我發現有快要過期（一個星期內）的食物，它是：_____
- ☐ 我發現有放到忘記、長得有點奇怪（例如：發芽的馬鈴薯、變軟的水果）的食材，它是：_____
- ☐ 我發現有吃不完的剩菜（昨晚或更早以前的），它是：_____
- ☐ 我們家的冰箱看起來非常整齊，所有東西都擺放得很好。
- ☒ 我們家的冰箱看起來有點滿、有點亂，有些東西被藏在很後面。

請用手機或平板拍下家中的剩食小角落，並上傳到 Qrcode 上！

（拍攝之前，請先獲得家人的許可再記錄喔！）



第二站：餐桌小記者

任務：請選擇晚餐時間，觀察餐桌上的情況，並訪問至少一位家人（。

【觀察部分】

今天晚餐後，我們家有沒有剩菜？

☐ 幾乎都吃光光了，好厲害！

☒ 有剩下一些，剩下的菜主要是：飯、魚肉

【訪談部分】（請把家人的回答，用關鍵字簡單記下來喔！）

請問家人：「我們家如果有剩菜，通常都會怎麼處理呢？」

答：裝到塑膠袋裡，丟到垃圾桶或隔天到火車站丟。

請問家人：「我們家在買菜或煮飯時，有沒有什麼『不浪費食物』的厲害妙方可以教我？」（例如：一次只買三天份的菜、剩飯拿來煮粥、果皮拿來做酵素…）

答：果皮放在冰箱除臭。

請問家人：「我們家會不會因為菜或水果長得醜醜的，就不想買它？」

答：如果已經變壞了就不買。

第三站：偵探的心得筆記（I see, I think, I wonder）

任務：根據你今天在家裡的觀察與訪問，完成你的偵探筆記吧！

I see（我看見）：今天在家裡，關於「剩食」，我印象最深刻的一個發現是什麼？

我們家沒有先將剩餘和可食剩餘分開。

I think（我認為）：我們家在「愛惜食物」這件事上，做得最棒的地方是？

果皮放到冰箱除臭。

（出子或多了皮）

I wonder（我好奇）：

我好奇為什麼果皮可以除臭？

我好奇為什麼主食（飯）會剩較多？

「我們家的惜食日記」家庭剩食調查學習單

班級：六年甲班 姓名：Amy 調查日期：9月19日

哈囉！親愛的惜食偵探：

我們的探險，即將從最溫暖的地方——「家」開始！今天，請你化身為家裡的小小觀察家與訪問員，和家人一起完成這份「惜食日記」。讓我們來看看，家裡藏著哪些關於食物的秘密吧！

第一站：冰箱探險家

任務：請打開家裡的冰箱（冷藏和冷凍庫都要喔！），仔細觀察，並勾選出你發現的狀況。

- ☐ 我發現有已經過期的食物，它是：_____
- ☐ 我發現有快要過期（一個星期內）的食物，它是：_____
- ☒ 我發現有放到忘記、長得有點奇怪（例如：發芽的馬鈴薯、變軟的水果）的食材，它是：西瓜皮
- ☒ 我發現有吃不完的剩菜（昨晚或更早以前的），它是：魚、白飯
- ☐ 我們家的冰箱看起來非常整齊，所有東西都擺放得很好。
- ☒ 我們家的冰箱看起來有點滿、有點亂，有些東西被藏在很後面。

請用手機或平板拍下家中的剩食小角落，並上傳到 Qrcode 上！

（拍攝之前，請先獲得家人的許可再記錄喔！）



第二站：餐桌小記者

任務：請選擇晚餐時間，觀察餐桌上的情況，並訪問至少一位家人（。

【觀察部分】

今天晚餐後，我們家有沒有剩菜？

☐ 幾乎都吃光光了，好厲害！

☒ 有剩下一些，剩下的菜主要是：白飯

【訪談部分】（請把家人的回答，用關鍵字簡單記下來喔！）

請問家人：「我們家如果有剩菜，通常都會怎麼處理呢？」

答：明天吃、今晚跟流浪貓狗吃

請問家人：「我們家在買菜或煮飯時，有沒有什麼『不浪費食物』的厲害妙方可以教我？」（例如：一次只買三天份的菜、剩飯拿來煮粥、果皮拿來做酵素…）

答：煮飯時先看幾個人要吃，再煮

請問家人：「我們家會不會因為菜或水果長得醜醜的，就不想買它？」

答：不會，有得吃就好

第三站：偵探的心得筆記（I see, I think, I wonder）

任務：根據你今天在家裡的觀察與訪問，完成你的偵探筆記吧！

I see（我看見）：今天在家裡，關於「剩食」，我印象最深刻的一個發現是什麼？

阿公說不會阿，有得吃就不錯了！

I think（我認為）：我們家在「愛惜食物」這件事上，做得最棒的地方是？

他們都買便宜的。

I wonder（我好奇）：

他們回答，為何那麼直接？

「我們的惜食日記」家庭剩食調查學習單

班級：六年甲班 姓名：宋湘慈 調查日期：9月19日

哈囉！親愛的惜食偵探：

我們的探險，即將從最溫暖的地方——「家」開始！今天，請你化身為家裡的小小觀察家與訪問員，和家人一起完成這份「惜食日記」。讓我們來看看，家裡藏著哪些關於食物的秘密吧！

第一站：冰箱探險家

任務：請打開家裡的冰箱（冷藏和冷凍庫都要喔！），仔細觀察，並勾選出你發現的狀況。

- ☒ 我發現有已經過期的食物，它是：冷凍肉
- ☒ 我發現有快要過期（一個星期內）的食物，它是：蔥油餅
- ☒ 我發現有放到忘記、長得有點奇怪（例如：發芽的馬鈴薯、變軟的水果）的食材，它是：胡蘿蔔
- ☐ 我發現有吃不完的剩菜（昨晚或更早以前的），它是：_____
- ☐ 我們家的冰箱看起來非常整齊，所有東西都擺放得很好。
- ☒ 我們家的冰箱看起來有點滿、有點亂，有些東西被藏在很後面。

請用手機或平板拍下家中的剩食小角落，並上傳到 Qrcode 上！

（拍攝之前，請先獲得家人的許可再記錄喔！）



第二站：餐桌小記者

任務：請選擇晚餐時間，觀察餐桌上的情況，並訪問至少一位家人（。

【觀察部分】

今天晚餐後，我們家有沒有剩菜？

☒ 幾乎都吃光光了，好厲害！

☐ 有剩下一些，剩下的菜主要是：_____

【訪談部分】（請把家人的回答，用關鍵字簡單記下來喔！）

請問家人：「我們家如果有剩菜，通常都會怎麼處理呢？」

答：餵小狗、放菜園做肥料。

請問家人：「我們家在買菜或煮飯時，有沒有什麼『不浪費食物』的厲害妙方可以教我？」（例如：一次只買三天份的菜、剩飯拿來煮粥、果皮拿來做酵素…）

答：一次可以吃多少就煮多少。

請問家人：「我們家會不會因為菜或水果長得醜醜的，就不想買它？」

答：不會，除了丟掉。

第三站：偵探的心得筆記（I see, I think, I wonder）

任務：根據你今天在家裡的觀察與訪問，完成你的偵探筆記吧！

I see（我看見）：今天在家裡，關於「剩食」，我印象最深刻的一個發現是什麼？

我沒想到胡蘿蔔可以縮水的這麼小。

I think（我認為）：我們家在「愛惜食物」這件事上，做得最棒的地方是？

吃多少煮多少。

I wonder（我好奇）：

為什麼很多人不會買西鬼西鬼的菜？