**花蓮縣106年國中小學網路小論文暨本土使命式行動研究**

**類別:**

各類議題

**篇名:**

**野菜知多少，健康沒煩惱**

**作者及指導老師:**

謝昇哲。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

何冠鴻。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

陳宣瑋。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

蔡承妤。慈濟大學附屬高級中學附設國民小學部。六年級

**指導老師**

何欣穎

陳秋員

我們四位小野人，想要藉由這次的研究，帶領大家一窺野菜的神秘世界。讓我們細說從頭。

進入夏天，台灣悶熱的氣候常讓人食慾不振，國人吃東西的習慣，偏向大火快炒，調味濃重，增加食物口感。但是，重油與重鹹，卻造成腸胃道的負擔，如何吃得健康，又安心，改變飲食習慣成為正夯的潮流。

都市小孩的好奇

在台北時，我是個都市的小孩，地上只有高高的樓房，公園裡的空地偶爾有幾棵大樹，來到花蓮，綠油油的農田，和遍地的野草，吸引了我的目光，這些不知名的小草長得很好，不知道能不能吃。

家裡開餐廳

常常幫忙家裡的餐廳洗菜和挑菜，有一天，有一樣菜長得很不一樣，外型是硬硬的，還長了細細的毛。我問媽媽，這是什麼菜?能吃嗎?媽媽告訴我，這是秋葵，原住民的部落常見的食物。煮熟後摸起來黏黏滑滑，還能夠保護胃壁，別看它長得不起眼，卻是一種健康的蔬菜。

學校吃素食，野菜也是素

我進入慈濟小學以前吃的東西比較油膩，現在的學校食物比較清淡也比較健康，很好吃。以前，我三不五時就會生病。可是進入慈小後我比較沒有那麼容易生病，而且吃的量也比較多。吃素對我的幫助很大，除了蔬菜，還有什麼綠色的植物，也可以吃呢?如果能加上一點野菜的話，午餐的菜色變化，就會更好了。

（四）陪奶奶去市場買菜

奶奶在家後面的菜園裡，種了許多蔬菜，放假日，我常到菜園幫忙，當我發現有一些不是奶奶種的菜，除草的時候要拔掉。有一天，陪著奶奶到市場去買菜，發現市場的攤位上，竟然有賣被我拔掉的草。奶奶說，這些也是菜，我們叫它野菜。它不但能吃，也能降火氣，是很好的食物。

野菜酸甜苦辣味~~研究心得

（一）『酸』味人生，心靈富足。

櫻美阿姨雖然經過病魔的攻擊，但是她樂觀不放棄，推廣健康觀念不遺餘力。喜歡分享的她很熱情的回答我提出來的問題，我想知道為什麼她可以分辨這麼多種的野菜呢？是不是有什麼秘訣？她告訴我，要認識野菜，試吃每一種野菜，慢慢就會分辨。現在的野菜到處都可以摘得到，不用錢，但如果有一天，野菜變貴了，還會繼續煮給客人吃嗎？還會繼續經營這家店嗎？阿姨很肯定地說，想跟大家分享健康的吃法，一定會繼續，一定要健康。(小野人-蔡承妤心得)

（二）『田』園之樂，美滿健康。

在台北時，我是個都市的小孩，所以我認為野菜就是草，我只知道草不能吃，沒想到野菜卻是寶呢!參加本土研究的活動，花了假日的時間，從採訪專家-維尼姊姊，介紹校園裡的野菜，這才了解野菜對身體是很健康的。但是有些不能吃，有些也可能有能有輕微毒性，所以我走進田裡，踩在泥土上，去認識野菜、分辨野菜。店家老闆-陳櫻美，她是因為罹患癌症，所以來花蓮吃野菜養病，開了一家店叫『櫻田野』。除了自己要治病，想要許多人都能健康的活者，是最快樂的事。戰勝癌症，重拾健康，野菜餐值得推廣，我要向她學習。我要建議媽媽常買野菜回來煮，全家一起吃出健康。 (小野人-謝昇哲心得)

（三）吃『苦』當作吃補。

我覺得進入慈濟小學以後吃的東西比較健康，因為之前的學校午餐，比較油，平常也有很多機會吃速食，現在讀書的慈濟小學午餐很好吃。吃素不只吃青菜，還有很多食材可以搭配，現在我的食量變大了。我覺得家裡的晚餐如果能加上野菜，或是全家一起吃火鍋話，就會更好了。上次吃完野菜料理，我就覺得野菜很好吃，希望家人都可以發現野菜的美味，常常吃野菜。野菜不只是菜，更是保持健康所需要的藥。藥能當作菜，我最怕的山苦瓜，捏著鼻子閉著眼睛，藥與食一起吃進肚子裡。 (小野人-何冠鴻心得)

(四)麻『辣』鮮師，感恩有您。

我們要如何吃野菜、如何摘取野菜和烹飪。退火的野菜與滋補的嫩薑，烹調出人間美味。我和老師、同學們一起從校園中的野草中，找出野菜，如小金英、秋葵等等，真是多啊!以前，我都以為菜都是人種出來的，但我參加了小論文之後，才知道原來還有野生的菜。教室裡煮火鍋，洗手台當菜園，變裝擔任大廚師，不用調味也好吃的神奇餐廳……，感恩秋員老師、欣穎老師指導我們參加研究活動，帶領我們體驗這些新奇的感受，學習使用科技產品，傳授訪談密技，幫助我們完成食譜寶典。很感謝老師選中我進入小組，讓我在課餘時間學到許多知識增加經驗，和同學一起合作，解決困難，完成任務真開心。謝謝老師和一起研究的同學們，我們創造了許多的美好回憶。(小野人-陳宣瑋心得)