



「粽情端午」

五月初五

生活美學6/16、藝術6/17

徐育婷

—— 端午簡介 ——

五月初五慶端午
吃粽子

https://www.youtube.com/watch?v=3Fhp_AkeWiU

端午節那些事兒

<https://www.youtube.com/watch?v=hmeAmA0BYDc>



「食俗」

——傳統VS現在——



「粽子」



—— 粽子種類 ——



粽子的種類

<https://www.youtube.com/watch?v=3YYEWSzgrfA>



世界各地粽子

- <https://buzzorange.com/2017/05/26/world-zongzi-culture/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gy111UoUnx4>



粽子種類介紹

<https://www.youtube.com/watch?v=A5Zfx28aPul>

——世界之粽——

日本粽子

<https://www.youtube.com/watch?v=RbgeVEDLkD0>

【以色列飲食】 中東粽子

<https://israelmega.com/dolma/>

—— 台灣粽 ——



南部粽

<https://www.youtube.com/watch?v=xTVWX6mdvhl>



鹼粽

<https://www.youtube.com/watch?v=y6JaQIFopwg>



北部粽

<https://www.youtube.com/watch?v=rev6uSNRiwA>



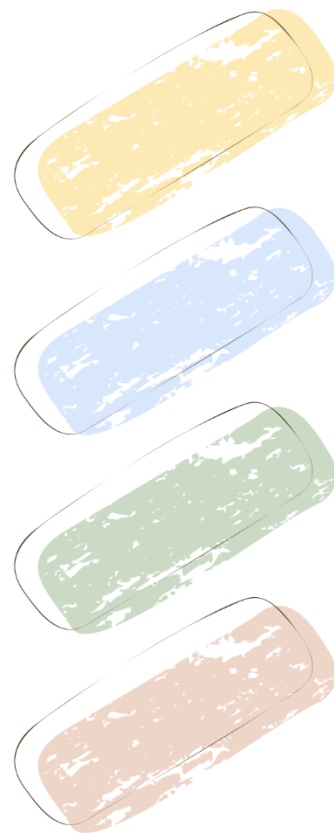
板粽

<https://www.youtube.com/watch?v=23-v0HErvBo>

伸展操

活動一下身體

- ◆ 日常伸展操 - 輕量版
<https://www.youtube.com/watch?v=3VTpB3qGEJM>
- ◆ 家居健體操 - 進階版
<https://www.youtube.com/watch?v=o3IkM6jOk1w>



—— 傳統粽子 ——

可怕的怪獸

https://www.youtube.com/watch?v=-0bJF_Dhu5U



8種粽子熱量大解析

<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=766846>

——水果冰粽——

水果
冰粽

<https://zineblog.com.tw/blog/post/210529>

冰果粽

<https://www.youtube.com/watch?v=W0tYlqNb-9s>

果凍
水晶凍

https://www.youtube.com/watch?v=2_qJGuZ9cOo

優格水果
燕菜
果凍粽子

<https://www.youtube.com/watch?v=iqhhtVnVy-Q>

動作做粽子

——端午糖果粽——

小朋友
包粽子

<https://www.parenting.com.tw/article/503354>

2

信封糖果粽

<https://www.youtube.com/watch?v=0MBTOvNT6XU>

生活美勞
糖果粽

<https://www.youtube.com/watch?v=U8bqggietGM>

一張紙就折好
紙粽子教學

<https://www.youtube.com/watch?v=KMeRuBooKSs>



護眼操

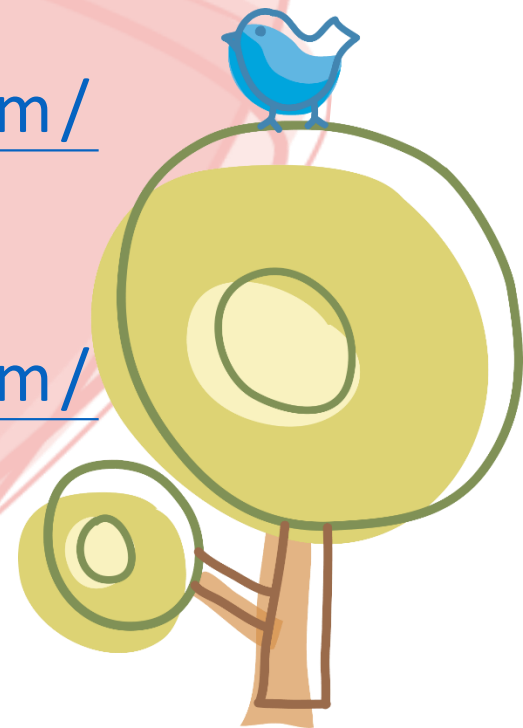
眼睛休息一下

- ◆ eye眼健康操

<https://www.youtube.com/watch?v=mtzmljtbZo>

- ◆ 愛EYE元氣護眼操

<https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdkA>



——作業~動手做——

實作

拍照分享

水果冰粽

享用粽子

糖果粽

—— 你喜歡哪一種粽子？ ——



南部粽



客家粽



其他



北部粽

——粽子用哪些食材？——

糯米



糯米

五花肉



豬肉

花生



花生



魚



「THANKS」