

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

18

2025

12月號

巧吃冬至湯圓 人月圓



冬至是二十四節氣中很重要的的一個節氣，是一年中最短、夜晚最長的一天，過了冬至，白天就會慢慢變長，意味著「陽氣」會漸漸回升。為什麼冬至要吃湯圓？吃了湯圓真的會長一歲嗎？市面上湯圓種類口味很多，要怎麼聰明巧吃，才能家人團圓人月圓呢？跟著營養師一起來瞧瞧這期月刊吧！

- 冬至吃湯圓，是取湯圓外觀與諧音，有祈求凡事圓滿、闔家團圓，吉祥如意之含意。
- 冬至之後白天會變長，所以古代歲時制是以冬至為一年的開始，而有「冬至大如年」的說法，加上冬至這天會祭天添歲，所以就慢慢有了冬至吃湯圓會長一歲的傳統習俗！

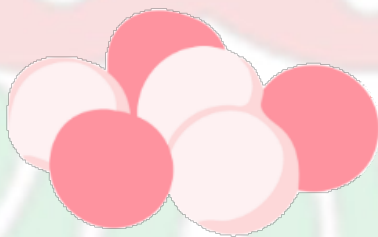


營養師的熱量小教室

湯圓由糯米製成，較不易消化，且容易脹氣，所以食用時務必細嚼慢嚥！



一碗白飯



40顆

無餡紅白小湯圓

或



4~5顆

有包餡的大湯圓

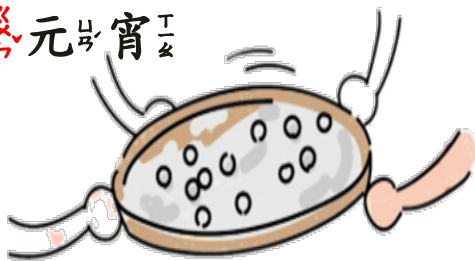
- 有吃湯圓時，當天米飯/麵食則需要減量。
- 甜湯圓可以改用薑汁、枸杞、紅棗或是龍眼乾等熬煮湯底，減少精緻砂糖的使用量。
- 鹹湯圓則可將五花肉改為瘦肉並增加蔬菜量。

搓湯圓



- 糯米粉加水揉成團狀
- 包入餡料用手搓圓

滾元宵



- 餡料切小塊後沾水
- 放在有糯米粉的竹篩上
- 重複滾動讓粉末增厚



有獎徵答

Q1：湯圓香軟好吃且屬於全穀雜糧類，請舉出兩個聰明巧吃的方方法，讓我們可以快樂吃湯圓但是人月圓？

Q2：請問製作湯圓的主要食材是什麼呢？



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 林啟誠

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿 撰稿者：營養師 施嘉美