

E-LKPD

Berbasis Etnosains Warisan Budaya Rujak Cingur Surabaya

Cari tau manfaatnya untuk tubuhmu!



Nama:

Kelas:

Kelas

5

SD/MI

Petunjuk Penggunaan

1. Bacalah setiap petunjuk dengan teliti.
2. Amati gambar dan bahan-bahan rujak cingur.
3. Saksikan video pembelajaran yang disediakan guru.
4. Diskusikan jawaban bersama kelompok.
5. Kerjakan kegiatan interaktif dengan jujur dan aktif.
6. Gunakan informasi dari video, bacaan, dan hasil diskusi untuk menyelesaikan tugas.
7. Sampaikan hasil diskusi kelompok dengan percaya diri.



APERSEPSI: AYO MENGENAL RUJAK CINGUR!

AYO AMATI!

Perhatikan gambar rujak cingur berikut !



Pernahkah kamu makan rujak cingur?
Bahan apa saja yang kamu kenali dari makanan tersebut?

Ayo Berpikir!

Tuliskan minimal 5 bahan yang kamu ketahui.

1.
2.
3.
4.
5.

Menurutmu, apakah semua bahan tersebut memiliki fungsi yang sama bagi tubuh?
Tuliskan pendapatmu.

Jawab:

KEGIATAN 1 : MENONTON VIDEO PEMBELAJARAN

Saksikan video pembelajaran yang disediakan oleh guru tentang:

"Pembuatan Rujak Cingur, Kandungan Gizi, dan Manfaatnya bagi Tubuh"



Link Video : https://youtube.com/shorts/OesGMupEWGE?si=-7T6xukV_QnjFoJa

Jawab pertanyaan berikut setelah menyaksikan video diatas!

1 Bahan apa yang menjadi ciri khas rujak cingur?

- ☐ Cingur sapi
- ☐ Keju
- ☐ Sosis
- ☐ Roti

2 Salah satu bahan sayuran dalam rujak cingur adalah ...

- ☐ Kangkung
- ☐ Selada air
- ☐ Bayam merah
- ☐ Kubis ungu

3 Bahan yang digunakan untuk membuat bumbu rujak antara lain ...

- ☐ Petis, kacang tanah, cabai, dan bahan lainnya
- ☐ Keju, susu, dan mentega
- ☐ Cokelat dan gula pasir saja
- ☐ Tepung dan telur

4 Apa hal baru yang kamu ketahui setelah menonton video?

KEGIATAN 2: LITERASI BUDAYA RUJAK CINGUR

Ayo Membaca

"RUJAK CINGUR: RASA, IDENTITAS, DAN BUDAYA SURABAYA"

Rujak cingur merupakan salah satu makanan tradisional yang sangat dikenal di Kota Surabaya, Jawa Timur. Nama "cingur" merujuk pada bagian hidung atau moncong sapi yang menjadi salah satu bahan khas dalam hidangan ini. Penggunaan cingur membuat rujak ini memiliki ciri yang berbeda dari jenis rujak lainnya.

Rujak cingur biasanya terdiri atas berbagai bahan, seperti cingur, lontong, tahu, tempe, sayuran, buah-buahan, dan kacang tanah. Bahan-bahan tersebut kemudian disajikan dengan bumbu yang menggunakan petis dan bahan lainnya. Perpaduan berbagai bahan menghasilkan rasa dan tekstur yang khas.

Keunikan rujak cingur tidak hanya terletak pada rasanya. Makanan ini juga menjadi bagian dari identitas budaya kuliner masyarakat Surabaya. Rujak cingur telah ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda Indonesia pada tahun 2021 oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Penetapan tersebut menunjukkan bahwa rujak cingur merupakan salah satu karya budaya yang perlu dikenal dan dilestarikan.

Rujak cingur juga berkaitan dengan kehidupan masyarakat dan kegiatan budaya di Surabaya. Salah satunya adalah Festival Rujak Uleg yang diselenggarakan sebagai kegiatan untuk mengenalkan dan melestarikan kuliner khas Surabaya. Pemerintah Kota Surabaya juga menggambarkan rujak uleg sebagai simbol kebersamaan, toleransi, persatuan, dan gotong royong karena berbagai bahan yang berbeda dapat berpadu menjadi satu hidangan.

Bagi generasi muda, mengenal rujak cingur berarti mengenal salah satu bagian dari budaya daerahnya. Kita dapat ikut melestarikannya dengan mengenal bahan dan cara pembuatannya, menghargai makanan tradisional, menceritakan keunikannya kepada orang lain, serta tetap bangga terhadap kekayaan kuliner Indonesia.

KEGIATAN 3: AYO TEMUKAN INFORMASI



1. Rujak cingur merupakan makanan tradisional yang dikenal sebagai kuliner khas kota....
Jawab :

2. Apa yang dimaksud dengan "cingur"?
Jawab :

3. Sebutkan minimal tiga bahan yang dapat terdapat dalam rujak cingur!
Jawab :

4. Pada tahun berapa Rujak Cingur ditetapkan sebagai Warisan Budaya Takbenda Indonesia?
Jawab :

5. Apa nama kegiatan budaya yang digunakan Pemerintah Kota Surabaya untuk mengenalkan dan melestarikan rujak?
Jawab :

KEGIATAN 4 : MISI PELESTARI BUDAYA

MISSION

Sebagai murid kelas 5, kamu juga dapat ikut melestarikan makanan tradisional.

Pilih kegiatan yang dapat kamu lakukan!

- ☐ Mengetahui sejarah dan budaya rujak cingur.
- ☐ Mengetahui bahan dan cara pembuatan rujak cingur.
- ☐ Menceritakan rujak cingur kepada teman.
- ☐ Membuat poster tentang rujak cingur.
- ☐ Mengetahui makanan tradisional melalui media digital.
- ☐ Menghargai dan bangga terhadap makanan tradisional Indonesia.

Pilih satu kegiatan yang paling ingin kamu lakukan.

Saya ingin:

Mengapa?

KEGIATAN 5: MARI MEMAHAMI ZAT GIZI

Bacalah informasi berikut.

Karbohidrat

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh. Tubuh menggunakan energi untuk melakukan berbagai kegiatan, seperti belajar, berjalan, bermain, dan beraktivitas.

Contoh dalam rujak cingur: lontong.

Protein

Protein membantu pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Protein dapat berasal dari bahan makanan hewani maupun nabati.

Contoh dalam rujak cingur: cingur, tahu, dan tempe.

Vitamin

Vitamin membantu menjaga berbagai fungsi tubuh dan mendukung kesehatan tubuh.

Contoh sumber vitamin dalam rujak cingur: berbagai buah dan sayuran.

Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu untuk membantu berbagai fungsi tubuh.

Contoh sumber mineral: sayuran, buah-buahan, tahu, tempe, dan bahan makanan lainnya.



KEGIATAN 6: KELOMPOKKAN BAHAN-BAHAN INI!

Pindahkan isi piring Rujak Cingur ke dalam kotak, sesuaikan kandungannya!



Sumber karbohidrat

Sumber Protein

Sumber Vitamin & Mineral

KEGIATAN 7 SESUAIKAN KEGUNAANNYA

COCOKKAN DENGAN FUNGSINYA

zat gizi

Karbohidrat

Protein

Vitamin

Mineral

Fungsi

Membantu pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh

Membantu menyediakan energi bagi tubuh

Membantu menjaga kesehatan dan mengatur berbagai proses tubuh

Membantu menjaga fungsi tubuh, tulang, darah, dan proses tubuh lainnya

KEGIATAN 8 : BAHAN DAN MANFAATNYA

Pasangkan bahan dengan manfaatnya

1. Lontong

A. Sumber protein yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.

2. Cingur

B. Mengandung berbagai vitamin, mineral, dan serat yang membantu menjaga kesehatan tubuh.

3. Tahu/Tempe

C. Sumber karbohidrat yang dapat digunakan tubuh sebagai sumber energi.

4. Sayuran

D. Mengandung protein dan lemak yang dapat membantu memenuhi kebutuhan energi serta mendukung fungsi tubuh.

5. Kacang tanah



KEGIATAN 9: BENAR ATAU SALAH



AYO MENEBAK!



Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti. Tentukan apakah pernyataan tersebut Benar atau Salah. Beri tanda centang (✓) pada jawaban yang benar!

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh.

☐

Benar

☐

Salah

Protein tidak diperlukan untuk pertumbuhan tubuh.

☐

Benar

☐

Salah

Sayuran dapat menjadi sumber vitamin dan mineral.

☐

Benar

☐

Salah

Semua makanan hanya mengandung satu jenis zat gizi.

☐

Benar

☐

Salah

Rujak cingur merupakan salah satu makanan tradisional yang dikenal sebagai bagian dari kuliner Surabaya.

☐

Benar

☐

Salah



KEGIATAN 10: TEKA-TEKI ZAT GIZI

COBA TEBAK!



Aku merupakan sumber energi bagi tubuh. Aku banyak ditemukan pada nasi dan lontong. Aku adalah

Aku membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Aku dapat ditemukan pada daging, tahu, dan tempe. Aku adalah

Aku banyak terdapat pada sayuran dan buah. Aku membantu menjaga kesehatan tubuh. Aku adalah

Aku dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu untuk membantu berbagai fungsi tubuh. Aku adalah

KEGIATAN 11 : DETEKTIF GIZI RUJAK CINGUR

Sekarang kamu adalah seorang detektif!

Perhatikan bahan-bahan rujak cingur. Pilih bahan yang paling tepat untuk menjawab pertanyaan.

- 1 Jika seseorang membutuhkan sumber energi untuk melakukan aktivitas, bahan yang paling tepat adalah ...

- ☐ Lontong
- ☐ Mentimun
- ☐ Kangkung
- ☐ Tauge

- 2 Jika tubuh membutuhkan zat yang membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan, bahan yang dapat menjadi sumber protein adalah...

- ☐ Cingur
- ☐ Lontong
- ☐ Mentimun
- ☐ Tauge

- 3 Bahan yang banyak menyediakan vitamin dan mineral adalah

- ☐ Sayuran
- ☐ Lontong
- ☐ Petis
- ☐ Kerupuk

- 4 Mengapa kita sebaiknya mengonsumsi makanan dengan beragam bahan?

SIAPA PALING KAYA SERAT?

Cari tahu bahan rujak cingur yang menyehatkan ususmu!



“Hai aku usus! Aku suka makanan berserat. bantu aku menemukan teman-temanku!”



Timun

☐

Petis

☐

Kangkung

☐

Kacang panjang

☐

Kacang tanah

☐

Cingur Sapi

☐

✓ centang semua bahan yang mengandung banyak serat!