小满食味·劳动沁心

芙蓉小学开展劳动实践活动

为传承二十四节气文化，落实劳动教育要求，近日，芙蓉小学开展“小满食味·劳动沁心”自制清凉绿豆糕劳动实践活动。活动伊始，学科老师科普小满节气知识、民俗文化及绿豆糕的时令寓意，带领同学们感受古人顺应时节的生活智慧。面点老师现场示范碾磨、分坯、揉圆、压模等制作流程。

制作环节中，同学们分组协作，佩戴手套动手实践。碾豆、炒泥、压模、脱模，大家专注投入、互帮互助，将普通绿豆制成精致糕点。品尝着亲手做的绿豆糕，清甜软糯，同学们脸上满是幸福的笑容。

此次活动以节气为媒，让学生在实践中了解传统文化、掌握劳动技能，学会珍惜与分享。

芙蓉小学 缪小燕



芙蓉小学劳动实践活动现场 学校供图

“咚咚锵、咚咚锵！”欢快的笑声在活动室里回荡。周末，我怀着满满的期待参加小记者实践活动，本次活动的内容是制作夏日传统点心绿豆糕，有趣的体验让我十分开心。

准备工作完成后，大家便动手忙碌起来。我们先把蒸熟的绿豆倒入盆中，圆滚滚的绿豆十分可爱。我拿起小勺子用力按压碾磨，将绿豆全部碾碎，不一会儿就揉成顺滑绵软的绿豆泥。接着依次加入纯牛奶、淡奶油、白糖，再开小火慢慢翻炒绿豆泥。绿豆泥在锅中轻轻翻滚，我不停地挥动锅铲，防止食材粘锅。随着水分慢慢收干，绿豆抱成团，淡淡的豆香四处飘散。等到绿豆泥完全放凉，我揪一小块搓圆，放入模具用力压实，轻轻一扣，花纹精致、小巧好看的绿豆糕就做好了。

这次小记者活动意义非凡，我不仅学会了制作传统点心，体会到了动手劳作的乐趣，还懂得了做事要有耐心、肯付出，唯有认真努力，才能收获美好的成果。

四(2)班 季露涵 指导老师 蒋宏

活动开始前，老师为每张桌子铺好干净桌布，各类食材整齐摆放：提前泡发去皮的圆润绿豆、香醇黄油、白糖、蜂蜜，还有奶香浓郁的淡奶油与纯牛奶。望着丰富的食材，我迫不及待地想动手尝试。

动手环节正式开始，我们小心翼翼地把去皮绿豆铺在桌布上，用手反复按压碾碎，清新的豆香缓缓散开。同学们一边操作一边说笑，氛围十分融洽。

碾碎的绿豆交由老师炒制，锅中黄油慢慢融化，醇厚奶香扑面而来。老师依次加入各类配料持续翻炒，香甜气息越来越浓，大家围在灶台旁目不转睛地观察。在老师熟练的操作下，绿豆碎融合成色泽金黄、细腻软糯的绿豆沙，香气诱人。

绿豆沙出锅后，我们用模具压制成糕。温热的豆沙香气诱人，大家忍不住捏一小块品尝，绵密丝滑、甜度适中，回味悠长。

四(3)班 方梦菡 指导老师 陆榕

食堂提前将绿豆泡发、蒸熟、晾干，盆中淡黄圆润的绿豆便是我们的制作原料。第一步碾碎绿豆，桌上只有一根擀面杖，轮流操作进度很慢。我灵机一动，提议直接用手捏碎绿豆，同学们纷纷效仿，制作速度瞬间加快，短短几分钟绿豆就全部碾成细腻碎末。

我们把绿豆碎倒入盆中，加入牛奶、淡奶油、白糖、炼乳搅拌均匀，交由家长志愿者炒制。我们围在一旁静静等候，淡淡的豆香萦绕鼻尖，让人满心期待。

绿豆泥出锅冒着热气，我伸手触碰瞬间被烫到。老师提醒我们需要放凉后再塑形。温度适宜后正式制作，先在模具上轻刷黄油防粘，取软硬适中的豆泥放入，不要装填过满，压实后轻提模具，带花纹的绿豆糕就成型了。我们还添加桂花蜜、樱花粉、抹茶粉，做出白、粉、绿各色糕点，模样精致、香气清甜。

老师准备了打包盒和包装袋，方便我们把成品带回家分享。我小心装好各色绿豆糕，把夏日独有的一份甜蜜幸福带回家里。

四(4)班 许林岚 指导老师 莫金霞

窗台上茉莉冒出白色花苞，微风裹挟小满独有的气息。麦穗灌满浆液，盛满细碎希望，檐下风铃声轻柔，不忍惊扰这份将熟的美好。

实践课上，老师抱着蒸熟的绿豆走进教室：“今天我们先了解小满节气，再一起制作绿豆糕。”投影里青麦翻涌，老师讲解道：“小满代表小得盈满，如同泡至圆润的绿豆，才拥有夏日独有的清甜。”

随后我们开启制作，泡软的绿豆如同小精灵，我们用擀面杖反复碾成细腻豆泥，碾磨声轻快悦耳。老师加入面粉、淡奶油与白糖，小火慢熬豆泥，浓郁豆香在教室里飘荡。放凉后我们取出模具，填入豆泥轻压，造型精巧的绿豆糕便成型了，静置冷却后即可食用。入口绵软、甜而不腻，仿佛把小满的所有美好都吃进嘴里。

五(1)班 莫廷钰 指导老师 刘丽萍

活动伊始，老师开设节气小课堂，细致讲解小满起源、物候特征与民间习俗。老师介绍，绿豆糕是小满时令点心，口感清凉、清热解暑，寄托人们期盼圆满安康的心愿。通俗易懂的讲解，让我读懂小满内涵，对这款传统点心充满好奇。

科普结束后，最期待的手工环节开始了。大家挽袖洗手，跟随老师示范操作，取细腻绿豆泥揉搓成团，包入馅料放入模具按压成型。

教室分工有序、暖意融融，同学们互相帮忙，细心修整糕点花纹、把控馅料用量，动手较慢的同学也会得到伙伴协助，淡淡的豆香与欢声笑语交织。不多时，纹路清晰、造型小巧的绿豆糕摆满餐盘，十分诱人。

捧起自制糕点咬上一口，软糯清甜、清凉解暑，独有的初夏风味是外购糕点无法比拟的。

五(4)班 奚佳尧 指导老师 陆叶

美食美育 安全“童”行

清英外国语学校开展食品安全主题科普活动

为引导青少年树立科学的饮食观念，助力学生健康成长，中国学生营养日当天，常州公益助学联合会·现代快报联合邀请合和圆缘资深科普讲师洪老师，走进清英外国语学校，为同学们带来了一场干货满满的食品安全科普讲座。



清英外国语学校食品安全科普活动现场 学校供图

老师说，配料表如同食物的“身份证”，原料按照含量从高到低依次排列，排在首位的成分占比最高。部分酸奶配料表首位是白砂糖，这类产品糖分偏高，不宜多吃。反式脂肪酸摄入过多，容易发胖，还会损伤血管，我们应当尽量避开。

老师还给我们分享了健康饮食方法：早餐搭配面包时加一枚鸡蛋，营养更均衡；日常遵循“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”的饮食原则，每天均衡摄入肉、鱼、蔬菜、主食等多种食材，保证营养全面。

课堂上，我们学会了辨别面包优劣：颜色过白、质地格外松软的面包，大多添加了漂白、膨松类添加剂；放置多日不易发霉的面包防腐剂含量较高，选购时优先挑选色泽自然、质地偏硬的面包。

小小的配料表蕴含不少学问。这次活动教会我看懂配料表、科学健康饮食，今后选购食品我不会再盲目挑选。养成查看配料表的习惯，才能吃得安心、健康成长。

二(5)班 邵鹏源 指导老师 张兰

老师介绍，配料中的精炼植物油大多含有反式脂肪酸，不利于身体健康；对比来看，动物奶油比人造奶油、植物奶油更适合青少年。课堂上还讲解了防腐剂、甜味剂、着色剂等各类食品添加剂的相关知识，同学们听得十分认真。讲解结束后，老师分发了多款零食，我们分组翻看包装、交流发言，课堂氛围十分热烈。

通过本次活动，我总结出挑选食品四个要点：一看产品名称，二看配料表长短，三看配料首位原料，四看是否含有反式脂肪酸。

这次课堂让我收获良多，今后选购食物我会多加留意，守护自身健康。

二(A)班 涂馨予 指导老师 左婧

常言道“民以食为天”，零食、三餐每天都陪伴我们。以前我偏爱路边小摊零食，吃饭也爱挑食。老师告诉我们，路边摊食品卫生不达标，添加剂繁杂，食用后容易肠胃不适。听完讲解，我意识到这些习惯暗藏健康隐患。课堂设置趣味互动游戏，我们分组翻看零食包装，寻找生产日期、保质期，从配料表里找出不健康的成分；模拟超市选购环节中，我主动把三无零食放进淘汰筐。我还学到，配料表第一位为生牛乳的奶制品更优质，配料越简短的零食越健康。

今后我会主动远离垃圾零食，把食品安全小技巧分享给家人、同学，大家一同养成健康饮食习惯，平安茁壮成长。

二(A)班 王瑾芃芃 指导老师 左婧

活动伊始，老师先请我们品尝杨梅汤，同时讲解配料表排序规则：原料按含量由多到少排列。我拿起一包草莓夹心饼干查看，首位原料是小麦粉，后续含有多种添加剂，糖分很高，这类零食不宜多吃，会加重牙齿与肠胃负担。

随后我查看了常温酸奶配料表，发现主要原料是生牛乳，仅添加少量白砂糖与乳酸菌，营养丰富，适合日常饮用。

活动中我们对比了多款常见零食、饮品的配料。好看的零食未必健康，今后选购食品我会先查看配料表，争做守护健康的小卫士，把学到的知识分享给身边伙伴。

二(3)班 谢馨儿 指导老师 杨凌云

各位小朋友，香甜巧克力、松软蛋糕、各类美味零食里，或许藏着伤害身体的小陷阱。上周食品安全小记者活动上，老师带领我们揭开其中的秘密。

活动开篇，老师提问：大家挑选零食是不是只看重好看的包装与香甜口味？我立刻举手，从前我买零食只看口感和外观，从不关注配料。

随后我们一同解锁配料表知识：带有“风味”字样的酸奶属于调味饮料，并非纯酸奶；植物奶油蛋糕不易消化；代可可脂巧克力含有反式脂肪酸，会影响身体发育。讲解过后，我们分组翻看零食包装，寻找配料表里的健康隐患。

本次活动让我收获颇丰，今后我不会盲目选购零食，还会把辨别知识分享给父母、同学，一同坚持健康饮食。

二(A)班 夏一逸 指导老师 左婧

课堂上，我们化身食品鉴别小达人，对照各类零食包装学习。老师说，配料按含量排序，配料种类越少，食品越天然健康。对比可见，纯牛奶配料只有生牛乳，许多乳饮料首位原料为水，还添加了大量糖分与添加剂。

讲座结束后，我立刻把知识运用到生活中。傍晚和家人逛超市，弟弟想买奶油蛋糕，我翻看配料表发现含有氢化植物油，也就是反式脂肪酸，连忙劝阻，向他说明这类食品易发胖、影响专注力，最后我们挑选了配料简单的糕点。

糖果、膨化食品中常含有代可可脂、植脂末等需要警惕的添加剂。从前我买零食只看外形和口感，如今一定会仔细查看配料表。今后选购食品我会优先挑选配料简单的产品，也会把辨别方法分享给家人，一同守护身体健康。

五(5)班 陈惜 指导老师 王娇

老师告诉我们，配料首位原料含量最高。选购牛奶时，若配料第一项为生牛乳，才是纯正鲜奶；首位为水的只是甜味饮品。

氢化植物油是需要警惕的有害添加剂，摄入过多容易危害身体，商家经常换名称掩盖，代可可脂、人造植物油、起酥油都是它的别名。

老师分享选购小技巧：配料表简短，添加剂少，食材天然更安心；配料繁杂、添加剂繁多的食品需要谨慎。同时正规食品必须印有食品安全标识、生产日期与保质期。

这次活动让我收获满满，以后和父母逛超市，我就是家里的食品安全检查员，用学到的知识挑选健康食材。

五(3)班 汪鹏程 指导老师 高世军

来到教室后，老师端上冰镇酸梅汤，酸甜的饮品一扫赶路的疲惫。老师笑着问我们是否觉得酸梅汤格外好喝，随后讲解：这款饮品只用天然鲜果熬制，没有额外添加添加剂。有同学提问添加剂的利弊，老师耐心解答：适量添加剂可以优化食物口感，但劣质添加剂会损害身体健康。说完，老师拿出各类零食包装，带领我们对照配料，区分健康原料与有害添加剂。

整堂课边品尝边学习，我学会了看懂配料表、分辨劣质零食，牢牢记住了食品安全相关知识，收获满满。

五(3)班 陈思瑶 指导老师 高世军