

# 营养师量身定制配方 校园食堂冬日暖胃套餐上线



▲备受师生喜爱的“暖心汤”。

◀学生们品尝新汤。

通讯员供图

本报讯(现代金报|甬派 记者 樊莹 通讯员 虞杰)1月8日,“三九”第一天,一年中最冷的时段正式开启。这一天,宁波市古林职业高级中学食堂的暖心滋补汤准时登场,金橘雪梨枸杞汤清甜润喉、乌鸡山药红枣汤醇厚养人,两款热汤都是营养师量身定制的配方,只为让师生吃得健康、吃得暖心。

中午11点20分左右,下课铃响起,学生们陆续走入食堂。食堂里氤氲着热汤的香气,玻璃窗上蒙着一层薄薄的水汽,暖意扑面而来。23食品加工专业学生郭丰源听说食堂上新特色汤品,而且还有免费的金橘雪梨枸杞汤,立马赶过来。“橘子味道超浓,润嗓子又香甜,太好喝了!这是怎么做的?”郭丰源喝了一大口,赞声连连,还好奇地询问这款汤的做法。

学校后勤装备处老师徐权在边上笑着向同学们介绍说:“这道金橘雪梨枸杞汤可是冬季润肺止咳的养生佳品。做法也不复杂,把雪梨切块,金橘去籽,加水煮沸后小火慢炖20分钟,再放进枸杞煮5分钟,最后加冰糖调味就好。”

据介绍,为了让师生喝到最新鲜的热汤,后厨准备工作一大早就开始了。食堂师傅们马不停蹄地清洗、切配、熬煮,每一道工序都毫不含糊。23食品加

工专业孔妍妍捧着温热的汤碗,连连说:“冬天太干燥了,一上午听课写笔记,嗓子都干痒了,喝这碗汤简直是及时雨!甜滋滋的,太舒服了!”

没一会儿,食堂里的学生越聚越多,眼尖的同学惊喜地发现,当日菜谱还藏着另一款宝藏汤品——6元一碗的乌鸡山药红枣汤。取餐台前很快排起了小长队,同学们你一碗我一碗,放到餐盘里。他们围坐在一起,边吃边聊,暖意融融。徐权老师看着热闹的场景,笑着介绍:“这道乌鸡山药红枣汤,是食堂工作人员提前一晚开始准备的。选的是新鲜乌鸡,剁块焯水去腥,再搭配去皮切块的山药,去核的红枣,和姜片一起放进砂锅,小火慢炖两个小时,炖到鸡肉酥烂、汤汁浓稠才行。”

“哇,这汤真鲜,里面好多乌鸡肉啊!”“学校食堂太贴心了!”学生们的赞叹声此起彼伏,温暖了整个食堂。

这份既暖胃又暖心的关怀,其实早已融入学校食堂的日常。宁波市古林职业高级中学食堂专门聘请营养师制定每周菜谱,兼顾营养均衡和口味多样。特别是入冬以来,该校食堂经常推出免费暖心汤品。接下来,学校还会根据天气变化和师生需求,推出更多暖心菜品。

## 海语长廊启用 机器人“海宝”导游

本报讯(现代金报|甬派 记者 张志龙 通讯员 王碧瑶)1月7日,奉化区莼湖街道中心小学特色教育实践基地——海语长廊正式启用。

记者在现场看到,长廊以“认识海洋、亲近家乡、面向未来”为主线,设计了“寰宇海图·莼湖印记”“沧海馈赠·生生不息”“踏浪传承·蔚蓝守护”“深蓝征途·强国未来”四大主题展区。通过图文展陈、实物模型、互动体验装置及数字媒体技术,长廊将海洋知识科普、家乡渔文化传承、国防教育与科技启蒙有机融合,营造出沉浸式、互动性强的学习环境。

值得一提的是,长廊中引入的智能导游机器人“海宝”,成为同学们体验智慧游览、开展互动学习的“新伙伴”。“海宝”与学生自然对话,生动呈现了长廊的科技特色与教育内涵。

据学校相关负责人介绍,海语长廊不仅是展示空间,更是课程实施与社团活动的延伸平台。它深度融合校本“海语”课程体系,支持开展主题研学、项目式学习与科学实践,助力学生在体验中感知、在探索中成长,真正践行学校“悦纳至善”的育人理念。

## 师生走进村庄 体验新桥冻面制作

本报讯(现代金报|甬派 记者 林桦 通讯员 周末未)1月9日,象山县新桥学校近10位师生走进东狮村,跟随非遗传承人,沉浸式体验新桥冻面制作过程,感受这一传统非遗美食技艺。

新桥冻面,是一种在寒冷天气中制作的番薯粉丝,以其独特的工艺和口感成为象山的非物质文化遗产。

当天,作坊里蒸汽袅袅,非遗传承人的双手在面浆与蒸笼间流转,每一个动作都娴熟流畅。从选料、浸泡、磨浆,到蒸制、晾晒,一道道工序如仪式般展现在学生眼前。只见晶莹的面浆在传承人的巧手之下,渐渐变成了半透明、琥珀般的冻面,泛着质朴温润的光泽。

学生们凝神观察,随后在非遗传承人的指导下动手尝试。大家的指尖触及微温的面浆,一次次铺平、揭起、悬挂,简单的动作里,蕴藏着对力道与耐心的琢磨。

“一开始觉得很难,面浆总是不听使唤。”401班邵凯文同学笑着说,“但传承人老师教我们如何用巧劲,如何感受面的‘呼吸’。后来我也能揭出一张完整的冻面了,特别有成就感!”

不少学生还发挥创意,在传统工艺基础上,尝试制作了菠菜冻面与火龙果冻面。他们欣喜地说,亲手参与冻面制作,不仅锻炼了自己的动手能力,更深化了对家乡文化的认同与责任感。

该校校长吴伟说:“教育不应该局限于教室,而应融入真实的生活场景。这次与新桥冻面的相遇,正是学校‘无边界教学’理念的生动实践。未来,学校将持续推动非遗实践常态化,构建‘行走的课堂’,让学生在真实情境中学习成长,培育既有文化根基、又具创新精神的新时代学子。”

## 让学生站C位 展示“学习真正发生”的模样

本报讯(现代金报|甬派 记者 钟婷婷 通讯员 李艺)1月9日下午,宁波市首场教育科研成果推广活动在鄞州区第二实验小学南校区举行。与传统的学术报告会不同,这场以“学习圈:小学生探究式学习新样态”为主题的活动,从始至终将学生置于舞台中央。从暖场表演到成果展示,从观点分享到环境创设,孩子们用好奇心、创造力与合作精神,生动诠释了“学习真正发生”的模样。

步入校园,一条悬挂着孩子各种提问的“问题大道”首先映入眼帘。“蚂蚁如何辨别回家的路?”“当李白遇到莎士比亚,他们会聊些什么?”……这些既天真又深邃的提问,全部来自学生平日“学习圈”的思考记录。大道两旁,学生小组合作完成的手工机器人、循环过山车模型、文物探究记录册等作品静静陈列,吸引着参会者驻足观赏。校园的每个角落,都在无声地讲述着孩子们主动探究的故事。

活动在孩子们的原创表演中拉开序幕。随后的核心展示环节,艺术、思维、科创三个不同类型的“学习圈”以舞台剧、实验室、产品发布会等创新形式,将探究过程搬上舞台。艺术圈学生通过情景剧《美术馆奇妙夜》阐述审美思考,思维圈现场演示莫比乌斯带的拓扑奥秘,科创圈则以“产品发布会”形式展示过山车模型设计思路。在成果分享环节,学生代表丁晨曦分享了自己从提问者成长为“项目负责人”的历程,她的自信与从容,正是探究式学习赋予学生的内在力量。

整场活动中,教师始终扮演着“点拨者”与“支持



科创圈小组展示过山车模型。通讯员供图

者”的角色。鄞州区第二实验小学党支部书记章国明说:“今天最宝贵的成果,是我们看到了孩子身上无限的可能性。这场推广会本身就是‘学习圈’理念最成功的实践——信任学生,把舞台还给他们,教育便会焕发意想不到的生机。”

本次活动由宁波市教育科学研究所、宁波市教育学会教育科研管理研究分会主办,鄞州区第二实验小学承办,鄞州区教育科学研究所协办。与会专家认为,这场活动不仅仅是一场成果汇报,更是一堂生动的公开课。通过“学习圈”模式,学生在主动探究中激发学习兴趣,培养综合能力,为小学教育改革提供了有价值的实践样本。



洗涤面条。通讯员供图