



比赛现场。

# 大厨同台竞技 现场烧“校园招牌菜”

## 获奖菜品将编入《海曙区学校营养餐菜谱集》

4月17日下午,海曙区首届校园学生招牌菜谱评选大赛在浙江商业技师学院举行。来自全区各学校的食堂大厨现场比拼,为孩子们“舌尖上的味道”献上一道道匠心之作。

□现代金报|甬派  
记者 万建刚 樊莹 通讯员 李晨

### A 食堂大厨齐亮绝活 招牌菜里见匠心

下午1:00,随着比赛指令下达,赛场瞬间进入“忙碌模式”。大厨们身着统一工装,神情专注、动作娴熟,切配、调味、烹炒、装盘,每一个环节都有条不紊、一气呵成,在60分钟的限时比拼中,尽显专业素养。

根据比赛要求,每支参赛队伍不超过2人,选手需自备原料,现场完成刀工成型,不得携带成品、半成品或提前入味。每道菜品均需制作8人食用量,并另备3人份尝味碟供专业评委品评。

严格的规则之下,比拼的是真功夫,更是对校园食堂日常操作规范的“实战检验”。

半小时后,一道道色泽诱人、香气扑鼻的菜品陆续出锅,整齐陈列在展示区。

现场菜品丰富多样,既有外婆红烧肉、泰式芙蓉蒸蛋、金蔬鲜虾合炒等特色单品,也有健康开胃套餐、海鲜排骨套餐等搭配科学的组合菜品,每一道都兼顾口感与营养,既贴合学生口味,又精准适配青少年身体发育需求,尽显校园餐饮的用心与温度。

“今天我们带来了辣子鸡和椒盐鸡腿,这两道菜在学校食堂一直很受欢迎。”广济中心小学食堂主管李平笑着说,为了让孩子们吃得健康又美味,食堂始终坚持少油少盐,在原材料上严格把关,“就连菜品里的干辣椒,都是我们亲手晒作的,尽量少用半成品”。

高桥镇中心小学则推出了健康开胃套餐,由避风塘大虾、红烧肉、番茄炒蛋、干锅花菜和青菜炒香菇组成,荤素搭配、营养均衡。



凤梨排骨。



辣子鸡。记者 张培坚 摄

### B 从“吃得安全”到“营养美味” 好味道由多方说了算

“海曙区各学校目前执行的餐标为11至15元,本次比赛就严格限定在此区间内,各学校发挥特色,尽自己最大努力,做出学生最喜欢的菜。”海曙区教育综合服务中心主任范平海介绍。此前,海曙区教育局广泛收集各学校食堂招牌菜,共征集到近100件菜品,通过视频评审等环节,最终有15道学生招牌菜脱颖而出,进入现场展示。

“菜品评选有三个核心考量:一是日常食材,贴合学生消费能力;二是兼顾健康、卫生与营养;三是凸显学校特色,烹饪方式不限,重点看食材选择、健康把控和烹饪技艺的发挥。”范平海补充道。

据了解,本次比赛评分由“专业评委打分”与“大众评委附加分”两部分构成。三位来自浙江商业技师学院的专业评委采用100分制,从前场操作规范和后场菜品质量两个维度综合评判。由家长代表和学生代表组成的大众评委团以投票方式为选手打附加分,每位大众评委持有1张选票,每票计1分,最终计入选手总分。“让家长和学生也参与评判,确保评选出的招牌菜既专业又接地气。”活动负责人表示。

“我们希望通过比赛,挖掘一批真正受学生喜爱、营养均衡、成本合理的招牌菜品,让校园餐不再是‘标准化配餐’的代名词,而是充满创新活力、承载营养需求的‘成长能量包’。”海曙区教育局相关负责人表示,获奖菜品将编入《海曙区学校营养餐菜谱集》,并在全区推广。

## 心理教育专家陈默 给鄞州“心导师”授课

4月15日,由鄞州区教育局、区教育科学教研室主办的教师心理健康志愿者“心理危机识别与干预实操能力提升培训”在鄞州区钟公庙中心小学举行。本次培训特别邀请儿童青少年心理教育专家、华东师范大学心理健康教育与咨询中心特聘督导陈默亲临授课,为全区教师带来一场有温度、有深度的专业赋能讲座。

□现代金报|甬派  
记者 钟婷婷 通讯员 乐天鹰

上午的培训针对全区专兼职心理教师及学校心理工作负责人。陈默老师以“校园心理工作体系如何搭建”为核心,结合数十年的实战经验,围绕“师资更强、网格更实、干预更精、联动更畅”这一主线,系统讲解了学校心理教育的管理架构与运作模式。她将复杂的“心网格”管理机制拆解得清晰易懂,明确了心理辅导、咨询与治疗的边界,并针对小学生常见心理问题给出了“拿来就能用”的识别与应对策略。

参训的心理教师徐迪感慨道:“以前总觉得工作边界模糊,落地很难。听了陈老师的课,心里一下子亮堂了——原来守护童心,可以这样专业又温柔。”

学校是教书育人的主阵地。面对中小学生学业压力增大、亲子关系紧张、心理辅导资源不足等问题,鄞州区以班主任、任课教师等学校教职员工为主,构建全员“心导师”矩阵,充分发挥学校主阵地作用,开齐开足心理健康活动课。

据了解,鄞州区从2015年开始实行全员德育导师制,倡导全员、全程、全方位育人模式。在鄞州,每15名学生就拥有一位“心导师”。

据介绍,“心导师”一年一聘,根据区中小生长成长指导中心编制的“心导师”手册模板中的相关要求落实工作。鄞州还建立了学生心理档案、家访联络制度,完善教师教书育人的“一岗双责”考核制度,将教师承担“心导师”情况纳入考核项目,保障工作有效落实。

下午的培训则覆盖全区所有“心导师”,现场汇聚了专兼职心理教师、名班主任工作室成员,同时开启线上直播与回放通道,确保每一位教师都能参与学习。陈默从心理学视角出发,聚焦班主任和“心导师”的日常育人工作,分享了如何用发展性眼光、仁慈之心、公平之爱对待每一个孩子,真正落实“一生一专属心导师”机制。

鄞州区教育科学教研室相关负责人表示,邀请陈默老师来给全区班主任上课,正是希望从心理学视角提升教师的“软实力”。“对班主任来说,育人才是他们最终的成果。这次培训,就是帮他们读懂孩子、温暖陪伴。”

此次培训不仅是对鄞州区“雏鹰守护”专项行动的深化落实,更是一次对全区教师心理育人能力的温情赋能。目前,全区教师心理健康C证持证率已达95%,班主任持证率高达99%。下一步,鄞州区将继续优化“专家引领、全员覆盖”的培训模式,健全校园心理工作体系,完善危机干预机制,用爱与专业织就一张学生身心健康防护网。