

## 出租厂房仓库

低价出租厂房仓库,2000平方米,可分租,水电齐全,  
沧州市南10公里,紧靠新104国道。电话:15100818128

紫菜包饭、彩色饺子、炸酱面……在沧州市上海路小学开展的“舌尖上的上海路”活动中,学生们制作出了一道道美食,也体会了动手的乐趣——

# 妈妈,今天我主厨……

本报记者 李小贤

沧州市上海路小学开展了“舌尖上的上海路”活动,以激发学生对中国文化的热爱和提高动手的能力。近半年的时间里,紫菜包饭、彩色饺子、炸酱面……学生们亲自动手制作的各种美食纷纷亮相。

## “今天做饭,我是主厨”

8岁的王立淼是上海路小学二年级的学生。

虽然年龄不大,但在妈妈王茜的眼中,她可是个勤快的小丫头,经常会帮着擦桌子、扫地,干些力所能及的活。

王茜做饭的时候,好奇心很强的王立淼会钻进厨房,看妈妈如何将食材变成一道道菜。虽然看得多,但王立淼从未自己当过“主厨”。

“舌尖上的上海路”活动开始后,王立淼便要求当“主厨”,自己做一顿炸酱面。

每次家中做炸酱面,王茜都会准备丰富的食材,香菜、黄瓜、胡萝卜、菠菜、西红柿、炸酱等。王立淼将这些一一记在了本子上。

王立淼拿着刀,小心翼翼地将香菜切断,王茜想帮她,却被拒绝了,“妈妈,今天做饭,我当主厨。如果我不会,我会请你帮忙的。”

王茜说:“吃炸酱面需要蒜,孩子就一颗一颗地慢慢剥。她还会用巧劲,剥完后小手都红了。看着孩子认真做饭的模样,感觉孩子长大了。”

一个多小时后,炸酱面终于做好了。

王立淼将拌好的面条端给妈妈,请妈妈吃第一口,她感慨地说:“妈妈,原来做饭这么不容易呀,你辛苦了。”

“孩子通过自己做饭,不仅学习了一些技能,也体会到了父母每天兼顾工作和家庭的不易,还收获了成就感。”王茜说。

虽然这顿饭花费的时间比王茜单独做饭时间长很多,但王茜却觉得陪伴女儿做饭意义更大。“学校开展主题活动,符合孩子们的特殊需求,能让孩子们在轻松愉快的互动氛围中学到很多东西。”

## 姐弟三人合力包好彩色饺子

11岁的郝悦伶和弟弟妹妹都是上海路小学的学生。他们通力合作,包好了彩色饺子,并通过视频向师生们进行了展示。

郝悦伶的妈妈王晓婉是个细心又支持孩子动手的妈妈。从郝悦伶5岁时,王晓婉就会带着她做饼干、蛋糕,享受烘焙的乐趣。郝悦伶知道妈妈干活辛苦,会帮着妈妈准备午餐、晚餐。

在动手的过程中,郝悦伶会观察蔬菜,用语言去描述蔬菜的外观。在择菜、洗菜、切菜、炒菜



金孜恩和妈妈制作紫菜包饭

的过程中,王晓婉会将一些数学、科学等方面的知识告诉孩子。

当得知“舌尖上的上海路”活动开展后,3个孩子跃跃欲试,都希望制作出吸引眼球的美食。

做什么好呢?孩子们各有各的想法。王晓婉建议他们通力合作,制作出一道美食。最后,他们一致决定制作传统美食——饺子。为了营养丰富,外形更加美观,他们选择用蔬菜汁和面。

3个孩子一起写了采购清单,将所需的食材一一列清楚。在超市里,孩子们目标明确,大白菜来一棵,肉也不能少,菠菜、紫薯可是做彩色面皮的“帮手”。他们将这些食材统统带回了家。

包饺子之前,他们进行了分工。郝悦伶负责切菜,妹妹负责蔬菜榨汁,弟弟负责剥好葱、蒜。

切菜、榨汁……他们都兴奋地完成了。和面却成了“拦路虎”,一会儿水多了,一会儿面硬了,最后只能求助妈妈帮忙,才和出了4种颜色的面团。

包饺子的过程中,家里充满了欢声笑语。虽然有些饺子品相不好,但那是孩子们仔细包出来的。王晓婉说:“这顿饭,孩子们都出力了,品尝自己包的饺子,他们吃得格外香。”

王晓婉用视频的形式记录下了孩子们包饺子的过程。她深有感触地说:“孩子们没有把这次制作美食当成过家家,而是有意识地去劳动。整个过程非常有条理,这对于孩子来说也是一种能力的提高。”

## 想要成功,那就多做几次

每个孩子参与活动中,感



王立淼做炸酱面



郝悦伶(中)和弟弟妹妹包饺子

触与收获都有所不同。学生金孜恩的收获是,一件事有可能最初做不好,但多次实践后,会做得越来越好。

金孜恩在活动中展示的美食是她和家人合力制作的紫菜包饭。

金孜恩是朝鲜族,紫菜包饭是他们的特色食物。平时,金孜

恩的奶奶经常会给他们做紫菜包饭,金孜恩还曾把紫菜包饭带到学校里和同学们一起分享。

这一次,奶奶是指挥,她主厨,妈妈当助手。金孜恩牢牢记得奶奶说过的话:做紫菜包饭需要的米饭很关键。蒸饭时,水多了米会黏,水少了米硬口感不好。

在奶奶的指导下,金孜恩蒸出了恰到好处的米饭。各类食材准备妥当后,金孜恩和妈妈开始包。

因为紫菜上放了米饭后容易软,里面又放了鸡蛋、菠菜、胡萝卜等食材,更不容易包了。金孜恩一卷,紫菜就破了口子。看着第一个成品,金孜恩很不满意,她又开始制作第二个。

谁知,第二个又出现了同样的问题,但是金孜恩没有放弃,又接连做了两次,终于做出了自己满意的紫菜包饭。

金孜恩说:“紫菜包饭做好后,感觉心里美美的,特别高兴。”

金孜恩和家人制作紫菜包饭的视频在学校的公众号上推出,得到了好评,一些学生回家后又纷纷实践,和家人一起制作紫菜包饭。

## 注重劳动实践

“舌尖上的上海路”活动开展过程中,孩子们在家长的帮助下,各显其能。他们完成的一道道美食,有家常菜,也有各类甜品。同学们通过图片、文字、视频等方式,把自己的成果分享给了师生。

上海路小学德育副校长王娟说:“厨房内有火、有刀,一些家长本能地将厨房当成孩子的‘禁区’。这出发点是好的,但也错失了一个孩子学习的场所。家长可以陪伴孩子,在做饭的过程中,除了将做饭注意事项告诉孩子外,还要将哪些地方存在危险,嘱咐给孩子,让他们从生活中获取宝贵知识。”

近半年的时间里,上海路小学开展的“舌尖上的上海路”活动,带动了全校3000名学生参与。学生们不仅动手动脑,还不断创新,有的班级同做一道菜,有的学生制作家乡特产,有的学生根据季节创新菜品……学生们在家长的帮助下,感受到了探索乐趣,也收获了动手的成果。

上海路小学是河北省劳动教育试点学校。学校开辟出了菜园作为劳动基地,实行班级菜园承包责任制,开展体验教育。学生们在菜园中播种、除草、收获,体验劳动的辛苦与乐趣。

平时,学校根据不同年龄段孩子的特点,开展适龄的劳动教育实践活动。比如他们在废物改造活动中,让学生运用不同的艺术形式创造出各具特色、富有创意的作品,培养同学们的动手能力和热爱劳动的习惯,增强他们的环保和节俭意识。

王娟表示,学校开展丰富多彩的劳动实践活动,目的就是增强学生的劳动观念,培养学生们的生活、生存技能,促使学生全面发展。“当挥洒的汗水换来丰盛的佳肴,味蕾得到满足的同时,孩子们感到了动手的快乐,劳动教育也被落实到位了。”王娟说。

(本版照片由学生家长提供)