

粽享端午，香飘满堂

快报小记者端午节主题体验活动

近期，现代快报小记者工作室联合常州图书馆、常州市新北区府田社区、常州市天宁区浦北新村社区以及八仙食品厂，共同开展小记者迎端午主题体验活动。活动中，小记者们学习端午的历史起源与节日风俗，体验粽子的制作过程，在欢声笑语之中传承着家乡的历史文化记忆。



小记者们专注地看着老师示范包粽子的过程 现代快报小记者工作室供图

粽叶是墨绿色的，我拿起一片闻闻还有一股清香，估计粽子煮熟会更加香甜。可是，粽叶和糯米摆在眼前，我无从下手啊。这时，张爷爷的声音传来：“小朋友们，先把一片粽叶绕成一个尖的漏斗状，底部不能留洞眼。然后往里面放上糯米。再把粽叶往上翻，收口处要仔细……”我认真听着，并且手里不停地包着，虽然动作很笨拙，但是第一个粽子竟然成功了。我受了很大的鼓舞，包粽子的热情也是异常高涨。最后我包了5个粽子。虽然活动还没结束，但我已经能想像那香喷喷的粽子，出锅时有多美味了。

市实小教育集团双桂坊校区四(1)班 薛明莹 指导老师 秦丽华

头发花白的张老师给我们讲解了端午节的由来，我也终于把平时看起来毫无关联的几个端午节活动联系到了一起。原来大家都是出于对爱国诗人屈原的纪念，倒雄黄酒驱赶水蛇，投糯米粽喂鱼虾，划龙舟吓跑鱼虾，都是为了保护投江的屈原不被鱼虾啃食。

龙虎塘第二实验小学二(3)班 王吉周

6月20日下午，中外小朋友及家长欢聚在常州图书馆新馆7楼报告厅，共同了解中国传统节日——端午节相关文化，并学习包粽子。

来自世界各地的几十个外国朋友对我们的端午节很感兴趣，他们一个劲地询问各种翻译问题。我们学包粽子时也是很专心，目不转睛地看着八仙食品厂老师们的教学示范。一拿到包粽子的材料，他们就急不可待地动手来了。可惜粽子吃起来好吃，但做起来却不容易。我们中国小朋友和爸爸妈妈齐上阵动手都不能包好粽子，外国朋友就更难了。看着他们裹的奇形怪状的粽子，大家都笑得前仰后合了。

我们和外国小朋友们一起包粽子，一起学习我们传统节日文化。虽然语言不通，但通过这次活动，大家一样能感受我国传统文化的魅力。

冠英小学三(4)班 刘晗

师傅们给我们小记者分发了五彩沁香的糯米和细长水润的粽叶，大家都激动得不可自己，跃跃欲试。我先按照各位师傅的手法，取出一根煮过的粽叶，小心翼翼地将粗的一端卷成一个漏斗形，确保“漏斗”的尖头没有小孔，这样糯米就不会漏出去了。然后，我选择了最喜欢的紫色那杯，小心翼翼的取出一些紫糯米放进“漏斗”里，并用大拇指把糯米一点点压实、压紧，“漏斗”的身体立刻变得饱满而光滑。接着，将粽叶的长条沿着“漏斗”的

外形慢慢地卷包一圈，卷出了一个三角体。这时三角体的其中一角出现了一个漏洞，我在那个漏洞再塞了一点糯米，我学着师傅的做法用小拇指继续把漏洞填满。紧接着用粽叶封口，继续缠绕，直到粽叶的末端缠完。最后拿出事先准备好的细绳将粽子缠绕捆紧。就这样，一个小巧玲珑的粽子就大功告成啦！

百丈中心小学三(5)班 郭沁瑜
指导老师 张贝

活动的内容很丰富，我最感兴趣的还是张日成爷爷给我们讲解的端午节习俗。张爷爷问端午节是为了纪念谁？我们大声说是屈原。张爷爷继续问，屈原是哪个国家的人？我回答是楚国人，张爷爷又问，楚国在我们现在的什么地方？这个问题可难倒我了。

回家后我和妈妈一起上网查阅了资料，才知道楚国不止是在湖北、还在湖南、重庆、河南、山东、安徽、浙江、贵州、还包括我们江苏等地方，版图非常地大，可是为什么就灭亡了呢？原来是奸臣当道，贪图享乐，像屈原这样爱国的人被疏远流放，最后在悲愤中于五月初五投汨罗江而死，人们为了纪念他，才有了端午节吃粽子、赛龙舟等习俗。

就像张爷爷所说，希望我们到年老时，也可以给下一代孩子讲讲我们的传统文化，让我们的传统文化一代代传承下去。

奔牛实验小学二(1)班 王雨晨
指导老师 卢文佳

终于到了包粽子环节了，工作人员为我们准备了粽叶、绳子，还有五颜六色的糯米，老师拿起一片粽叶，向下折成一个漏斗状，再放上彩米，粽叶一折封口，拿起绳子三五除二，就包好了一个漂亮的小粽子，好像很简单，我也如法炮制地包了起来。可是，不是漏斗折的不好，就是米撒了出来，看来包粽子也不是件容易的事。倒是妈妈心灵手巧，包得挺顺利。后来我和妈妈一起配合，她折粽叶，我加糯米，终于成功的包好了几个粽子！

再回头看周围的小朋友，有人在为成功欢呼，有的还在为失败垂头丧气，不过临近活动结束，在张老师的指导下，所有同学都亲手包好了粽子，每个人都美滋滋的！

冠英小学二(7)班 马浩翔
指导老师 盛怡

活动中我尝试着包了粽子。包粽子一共要6步：1、要准备绳子、粽叶和糯米，糯米要浸泡2-3小时，粽叶要先煮熟。2、拿一片粽叶卷成三角形，这步很重要哦，卷不好后面

装进去的米都会掉出来的。3、把米放进三角形里。4、用粽叶把三角形封口。5、封好口后，留下一个小口，再装满米，封口。6、用绳子把粽子绑好，不能让米漏出来。

参加完活动回家我迫不及待地叫外公给我煮粽子，不一会儿家里就飘满粽叶的香味，吃着自己包的白白糯糯的粽子，真的太幸福了。

浦前中心小学一(3)班 孙雨馨

活动一开始我们了解了端午节的习俗和屈原的故事，认识了云南的五色米，接下来就是激动人心的时刻了——包粽子。

我先抽出一大一小两片粽叶，把它们卷成漏斗状；接着往里面加入彩米，一把，两把，三把……我不禁洋洋得意地说：“包粽子太简单了，真是张飞吃豆芽——小菜一碟。”我一边说着一边把粽叶盖上，没想到只听见“哗啦”一声，粽叶散开了，彩米也洒得满桌都是。唉，只好从头再来。我吸取之前的教训，双手牢牢抓住粽叶，生怕再弄散它。“失败是成功之母，加油！”爸爸笑眯眯地看着我。我轻轻点了一下头，又重复着前面的动作，时不时地跑去向老师请教。

最终在老师的亲手指导下，在爸爸的鼓励和帮助下，一只小巧玲珑的粽子包好了。我看着她，心里有说不出的开心，虽然它长得丑了点，但却是我亲手包的，以后我可以包更多更好的粽子给人吃。

博爱小学三(2)班 聂子涵

你们会包粽子吗？想必很多人都只吃过，没包过吧！今天我就来教大家包粽子吧！

准备好蒸熟的粽叶和浸泡两到三小时的糯米。拿出一片粽叶，一股清香萦绕在鼻尖。左手握着粽叶的中间部分，右手轻轻捏着粽叶的根部，将粽叶来一个180度大旋转，折成一个漏斗形状。然后将糯米塞进“漏斗”里，装满、铺平、压紧。注意“漏斗”可不能真的漏哦！不然米会溜走的！米装好后，将粽叶折下来盖住“漏斗”，围着“漏斗”转圈圈，就会有三个尖角呈现在你的眼前。这是最难的部分，既要保证粽子的颜值，又不能三个尖角露出来，真是费了好一番功夫。弄不好会将粽叶给折腾坏了！最后拿出一根绳子在粽子上绕上几圈再打上节，一个饱满的粽子就包好了。记得要将绳子系紧哦，不然粽子会散架的。接下来就静候粽子出锅了，感觉一股清香似乎已经在我的鼻子周围荡漾了。

你们学会了吗？真是说起来容易，做起来难啊！但是世上无难事，只怕有心人。

河海实验小学四(1)班 许照颖

投稿选登

回荡在心底的声音

奶奶家的后面有一块很大的麦田。我很少回老家，但每次回去，都能看到奶奶在田里忙碌的身影。

在老家住的时日里，从清晨鸡鸣到落日黄昏，奶奶都在农田里忙着处理那些麦子，每当我呼唤奶奶的时候，她抬起头冲我一笑，阳光打在她的脸上，光泽与麦子上的光泽一样——金灿灿的。她的笑声，也与风吹麦田的声音结合在了一起，不清脆，但同样动听。

我爱听奶奶抖麦子的声音。每到丰收时节，那些麦子从青涩的绿色变成夺目的金黄，饱满充实，我就会期待奶奶开始抖

麦子。她用那双大手抱住一大摞麦子，上下摆动，“飒——飒——飒——”富有节奏，那厚重的声音，就如同麦子的分量，一下又一下地烙在我的心上。

后来学业逐渐繁重，回去的机会就更少了。我把奶奶抖麦子的声音录了下来，从紧张的学习氛围中抽身出来，耳朵里传来的声音“飒——飒——飒——”，给我力量。

现在，这声音在我的脑海中有了色彩，有了画面，更有温度。那种淳朴的声音，回荡在我的心底。

第二十四中学七(2)班 王靖童
指导老师 陈丽花

校园新闻

致敬抗疫先锋，学习榜样力量



我们身边的榜样——马卫芬 邹区实验小学供图

6月18日下午，常州市邹区实验小学举行了“致敬抗疫先锋，学习榜样力量”宣讲活动。邹区镇卫生院的马卫芬副院长应邀分享了她在战“疫”中的感人事迹。

马卫芬副院长分别荣获江苏“最美医护人员”“江苏好人”“江苏省三八红旗手”、江苏省抗疫最美家庭”、常州市“新冠肺炎疫情防控工作先进个人”等荣誉称号。

未着白衣前，她是家庭里的女儿、妻子、母亲；披上白衣后，她是“疫情防控”这场没有硝烟的战场上的“逆行者”。聆听了马院长的

工作经历和心路历程，少先队员们心潮澎湃，争相举手提问，希望能了解更多。随后，少先队员代表给马院长佩戴红领巾并上台献花，以此向抗疫先锋马院长致敬。

有一批战士，叫白衣战士，在这场没有硝烟的战争中，他们和马院长一样坚守在防控一线。在这场特殊的战“疫”中，邹实小的每个人都拿出了自己最强的气势，以最好的姿态投入到战斗中。党员代表周怡汐老师分享了邹实小老师们的感人抗疫事迹，全体邹实小人共同逆行前行的点点滴滴历历在目。

邹区实验小学供稿

学习感受

英雄在身边，榜样记心间

6月18日下午1点，邹区实验小学3楼的会议室里，学校有幸请来了邹区镇卫生院的马卫芬副院长，她精神抖擞地走上讲台，一场感人肺腑的讲座开始了。

那天，马副院长接到两个电话：一个是卫生中心打来的，通知她在一个村庄中发现有一位密切接触者，要马副院长火速前往事发地点，协助其转至隔离中心；另一个电话是父亲打来的，告知她母亲病危，让她回去看看。马副院长忍着泪，咬着牙，选择了坚守岗位，奔赴“战场”去了。

大年初七，马副院长接到了

一个犹如晴天霹雳的消息：母亲永远地走了！马副院长在服丧的第二天又回到了自己的岗位上，她化悲伤为力量，更加坚定了战胜疫情的决心。她有悔，没有去见母亲最后一面；但是她又无悔，因为抗击疫情是义不容辞的。

马副院长就用这样舍己为人的精神，保障了我们的安全，守护了大家的生命。我被深深地震撼了，她是那么大公无私，那么义无反顾。她践行着英雄般的壮举，是我们心中最可敬的人！

邹区实验小学四(1)班 陆精科
指导老师 周素霞