



精耕食育教育,收获幸福味道

常州市龙锦小学“知食明德”品格提升工程项目

常州市龙锦小学树立全员育人、全过程育人和全方位育人的“大食育”理念,将食育纳入教育教学计划。学校以食物为载体,以食物文化为核心,在家校协同、整合校外资源的基础上,构建“知食明德”课程体系;架构融“学生兴趣、学生竞赛和学生课程”为一体的食育“大课堂”;与高等院校、企业、社区和家庭等形成合力,发挥各自优势,加强互动合作,实现食育“大联合”,共同助推食育成为全社会共同关切、支持和共建的教育事业。



龙锦小学食育课程 学校供图

知食明德,赋能新时代劳动教育

龙锦小学有一间奇妙的五谷食育实验室,除了为班级提供食物制作场地,五谷食育实验室还是食育艺术社团及年级食育课程常态化开展的教室,非遗艺术社团“堆花团子”每周五定时定点开放,邀请堆花团子传承人来讲指导。

校园一隅的四季耕种园同样让人眼前一亮,各种当季蔬菜随着季节的交替变更,不时变换着新的色彩和面貌。认领班级作为小菜园的承包者和守护者,他们了解食物、耕种食物、品尝食物,在体验中获得德、智、体、美、劳的全面发展,实现以食育带动五育。

龙锦小学的老师根据班级的特色以及饮食传统文化,从多个角度切入,努力成为食育课程的开发者和实践者。别开生面的实践课——《寒冬饺子暖》深受孩子们喜爱,孩子们了解饺子背后的风俗和历史,学习包饺子的基本步骤,分享劳动成果。富有创意的劳动课——《龙锦小菜园》让孩子们收获劳动的快乐,班级分小队制定了承包种植方案,分工明确,借助老师与家长的力量,每个小队成员用心呵护着小菜园里的每一株菜苗,在实践中收获成长。

龙锦开展食育研究以来,已将热爱食物的种子播撒于每一名龙韵少年的心中。在龙锦,食育已不仅仅是一种饮食健康教育,更是促进学生食育知识、锻炼劳动技能、学会品味生活、培养独立品格的素养教育,未来,我们将坚持在食育中提升学生品格、提升教师品性、提升办学品质。

张丹妮

美好“食”光,“育”见童年

在全校师生积极探索食育的道路上,我们三(2)向日葵中队也积极响应,收获颇丰。

我们主动承包“四季耕种园”,在农场种植各种蔬菜、瓜果和花卉,了解一年四季的变化过程与植物生长的关系,体验劳动的艰辛和食物的来之不易,懂得通过劳动才能创造价值。锄地、播种、填土、管理,期待种子破土而出;浇水、除

草、捉虫,欣喜菜苗茁壮成长;收获、加工、分享,体验别样劳动成果。为了更多地了解种植,习得技能,我们还认真参加班级快乐劳动教育课,联系生活、积累经验,从一堂堂真实自然的课堂中,了解春耕、夏长、秋收、冬藏,走近食物,体验劳动!

春夏秋冬,各有特色,我们跟随着时令、节气,与美食约会,共享四季给予的自然馈赠。“会说话的月饼”“玩转奇妙瓜果”“腹有‘时蔬’气自华”“面的前世今生”“秋日菜单我做主”“老城厢的秋味”等一系列四季食育主题课程形式多样、趣味纷呈,令人欢愉。上个月,我们就走近竹子,瞧瞧竹子的成长过程,品品由笋制成的美食,看看竹子做成的食器,赏赏竹中所隐含的传统文化,感悟竹的品性,于学习生活的点滴细节中培养自己的各方面品质,努力成为有着乾坤精彩的龙锦竹韵娃!

杨丹

食育活动,为童年抹上一道亮丽的色彩

第一次开展食育活动,还得从九月份开学说起。经过暑期改造,校园里新开辟了一块种植园,孩子们在上体育课的路途中发现了新大陆。于是抢占了先机,我们中队率先向学校提出申请,经过批准后,我们班成了全校第一个承包耕种园的小集体。

面对来之不易的机会,我和孩子们一样兴奋和珍惜。于是,我们以小队的方式进行承包,每个小队认养两块菜地。接着,围绕认养的蔬菜,各小队展开研究性学习,上网搜索资料,了解该蔬菜生长习性等相关的资料,“红苋菜和青苋菜有什么不一样?”“矮白梗喜欢什么环境?”“胡萝卜的生长周期要多久?”并在班队活动时,进行小队分工,安排各时间段负责浇水、打理的人员。

在接下来的两三个星期里,孩子们就按照小队讨论的方案,轮流去四季耕种园照料各自的责任田。隔两天,我们就会利用综合实践活动课或者班队活动课的时间,集体去四季耕种园看望一下孩子们的

心头肉。在大家的殷切期盼下,各小队的蔬菜长势喜人,孩子们就像呵护自己的宝贝一样用心的照料着这些蔬菜。

一次次的磨练,孩子们越来越自信。他们在小队的展示中全面学习并了解食育的礼仪、文化、营养和健康等知识,也在养护蔬菜的过程中,懂得了尊重劳动者,学会了团队合作,形成了“浪费可耻”的品德意识。

我想,孩子们的童年生活中,又多了一道亮丽的色彩……

陆海亚

食全食美,食客过节

所谓“食育”,简而言之,就是“饮食教育”。

我们在班级中开展了一系列的食育活动,通过对食品的认知教育、情感教育和行为实践,让学生养成健康的饮食习惯、形成良好的饮食礼仪,并对我国传统的饮食文化和农耕文明有一个初步的认识。“续明催画烛,守岁接长宴”,年夜饭是每年新年前的重头戏,不但丰富多彩,而且讲究多种传统的美好寓意。所以,在新春来临之际,同学们提前与父母了解和商量年夜饭的安排形式,亲自参与设计好大年三十的团圆菜单,根据设计好的菜单,主动参与食材购买,提前熟悉年菜的制作方法。在大年三十晚上,亲手参与制作年夜饭,呈上色香味俱全的团圆特色菜。还有小“厨神”自制的“五福献瑞羹”,让西红柿、肉末、火腿、香菇、青豆带着长寿、富贵、康宁、好德、善终化成一碗羹汤,暖暖地慰藉了长辈的身与心。

“知食明德”课程以“食为依托、育为本质”,赋能劳动教育,这样的活动课程同时还加强了爱国主义教育,传承了优秀传统文化,教会同学们体会日常生活与季节、节气、传统节日之间的内在联系,从而掌握日常生活饮食常识、树立科学的饮食观念、养成良好的饮食习惯,使饮食更好地服务于自己的生活,帮助自己健康快乐成长,也让孩子们形成劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的劳动价值观。

戴飞英

学生习作

品饼记

中国历史浩如烟海,中国的饮食文化也是源远流长。早在几千年前中国就有吃饼的习俗,常州人也爱吃饼,最出名的大概就是月亮饼了,状如圆盘,薄如纸片,入口绵软,回味无穷。在上个学期,我们学校就开展了“寻找老城厢的秋味”食育课程,探寻家乡记忆中的味道,而我们班就以家乡的饼为主题展开探究学习,令我至今记忆犹新。

一开始,我们班的同学们都先在家中尝试着做饼,我在妈妈的指导下做了奶香浓郁的山药饼。在之后的现场展示中,其他同学的饼更是多姿多彩,令人垂涎欲滴——有鲜香扑鼻的芝麻饼,有晶莹剔透的白糖饼,有鲜嫩多汁的肉饼……每一种饼的旁边还有同学们精心制作的小报辅以介绍。

不仅如此,我们还有现场制作体验呢!在老师的指导下,我们先和面,随后醒面、包馅、定形……步骤虽复杂,我们却也是乐在其中,这饼的工序,也不由让大家从中感受到五千年来劳动人民的智慧。

这次食育课程,不仅让我们从饼中品出了美味,也“品”出了欢乐与成就感,更“品”出了中华历史从古至今劳动人民的智慧,令人难以忘怀。

六(6)班 姚子宸 指导老师 李澜

悠悠茶香沁心田

“遥望茶山云雾绕,茶香醉人心神往。”为了践行我校食育主题探究学习,我和妈妈一起参加宜兴茶山的采茶活动。

俗话说的好:明前茶,贵如金。“所谓明前茶是清明节前采摘的茶叶,是茶中佳品。”哇!好香!走进茶园,一股茶香扑面而来,大片大片的茶树像一片绿色的海洋。我牢记“一芽一叶”的采茶诀窍,锁定了一片茶树。起初我满怀信心地摘了一大把,正向妈妈炫耀我的“战绩”,可妈妈看着我的茶筐摇摇头:“康康,你摘错了哦,这叶子太老了,制作出来的茶叶就会大打折扣的。”在妈妈的耐心指导下,我先看准嫩芽,大拇指、食指和中指轻轻捏住芽尖,指尖一用力把嫩芽掐

下,几次操作我已经十分熟练。不一会儿,我和妈妈竟采了满满一筐。

碧绿饱满的芽尖还要经过烘焙才能制成香醇的茶叶。第二站我们直奔茶厂,观看经理演示的烘焙茶叶的过程。只见他用手推一推,再用手抓一把,均匀撒回锅里,反复操作,不一会儿茶香溢满了整个房间。泡上一壶茶,一口温热的绿茶入口,舌尖品到一丝微苦,茶汤流入舌根,却又泛起丝丝甘甜,顺着喉咙咽下,浑身舒畅。

悠悠茶香沁心田,片片茶叶凝汗水。采茶是一次独特的劳动体验,更让我了解了中国博大精深的茶文化。

三(12)班 耿晨希 指导老师 宋扬宇

剥皮蛋初体验

“岳岳成,快过来帮我!”只听妈妈在厨房里大声喊道。我立刻飞奔进厨房报到。妈妈指着地上的皮蛋,对我说:“喏,快把皮蛋壳给剥了。我等做剥皮蛋呢!”我一口答应道:“没问题,小菜一碟。”

我拿起一个皮蛋,把它的大头在桌子上轻轻敲了两下。只听“咔嚓”一声,皮蛋壳碎裂了。我开始剥起来,剥了两片壳,我发现这和我想象的不太一样。平时剥鸡蛋,一剥就是一大片壳,可这皮蛋壳却紧紧地扒在皮蛋身上,仿佛如胶似漆的兄弟俩一刻也不肯分离。我每次剥,都只掉下小拇指指甲盖那么大一块儿的壳。我重重地吸了一口气,耐着性子继续剥。终于,皮蛋大头上的壳被我一点一点剥离干净了。皮蛋露出了琥珀色的晶莹的脑袋,我用手轻轻戳一戳,还很有弹性呢!我正想欢呼胜利就在眼前,没想到大意失荆州,我一激动,手上多给了点儿力,把壳连同皮蛋的外皮一起剥了下来。原本透明弹性的皮蛋失去了光彩,我真是懊恼不已。妈妈笑着说:“谁让你骄傲的,一骄傲就前功尽弃了吧!”

第二次剥皮蛋的时候,我可再不敢大意,从头到尾不讲一句话,果然这次剥出的皮蛋完好无损,光彩照人。

小小的皮蛋,不仅让我收获了美味,更收获了劳动的快乐。

五(9)班 岳岳成 指导老师 王洁