



儿童汇演送温暖 敬老院里笑声传



□记者 叶莘

3月8日下午,在枫杨园居委干部的陪同下,沙田学校十多名三年级学生及带队老师带着吉他、演出服,来到云集敬老院开展“一班一委”老少同乐文艺演出献爱心活动,敬老院中充满了欢声笑语。

一个多小时的演出中,学生们用极富感染力的表演,演绎了吉他弹唱《当你老了》、小品《公仪休拒收礼》、舞蹈《我的童年》、合唱《春天的歌》《It's a small world》。这群年仅9岁的孩子们表演得虽稍显稚嫩,但却充满了童趣,引得老人们开怀大笑。小演员们用自己动

听的歌声和卖力的舞蹈动作驱散了老人们心中的寂寞与孤单,欢笑声和掌声回荡在敬老院里,伴随着老人们度过了快乐美好的一天。

“一班一委”老少同乐文艺演出献爱心活动由曹杨学生社区实践指导站、曹杨各居委会联合举办,每月一场,覆盖20个居委会、

2所敬老院。该系列活动旨在以“一班一居委”为抓手和平台,将“尊老”“爱幼”两者有机结合,助力曹杨新村街道“习德修身”精神文明建设,不仅让学生们从小树立尊老爱老意识,提升道德素质,更社区老人们缓解寂寞,抒发长辈对晚辈的慈爱之心。

【科学育儿】

春季补钙正当时 宝宝早餐吃什么

文 周倩璐(高级营养师)

一年之计在于春,春季是骨骼生长的黄金时节,在春天补钙孩子容易吸收,而对于生长发育期的孩子来说,春天更是身高增长幅度最多的时间段。在一日三餐中,孩子补钙的最好时间段可选在早餐时间,人体更易吸收,我们今天来介绍几款方便制作的补钙早餐。

在传统意义上,我们会选择牛奶、汤骨等食材来补钙,其实汤骨等的钙含量是远远低于我们预期值的。首先,我们认识下含钙量较高的十种食物:芝麻酱、芝麻、蕹菜、奶酪、虾皮、海带、紫菜、淡水虾、黄花菜、黑木耳、南瓜子、海蟹、黄豆、鹌鹑蛋。我们可以通过选择以上一些食材来制作简单又营养美味的早餐。

芝麻酱拌面

一碗热腾腾的拌面可以搭配适量荤菜和蔬菜的同时,我们选择芝麻酱作为佐料,亦或是撒上少许芝麻,一份充满营养而又制作方便的面点早餐就做成了。

小馄饨配紫菜虾皮汤底:童年记忆里弄堂口的一碗阿婆小馄饨,里面有蛋皮、榨菜碎,还有一勺就满满的紫菜和虾皮,在那个还没有很多补钙剂剂的年代,这也许是最传统也最温暖人心的“补钙”食物。

奶酪小蛋糕

在网络上铺天盖地的清蛋糕配方中选择自己中意的那个方子,添加些许奶酪,使得平淡的蛋糕味道更丰富,而且奶酪的增加可以使蛋糕的味道更细腻和更松软。

另外在选择食材时也要结合自己宝贝的体质情况,例如过敏宝宝暂不选择海蟹、虾皮;脾胃功能欠佳的宝贝暂不选择蕹菜和紫菜;黄豆要煮熟;购买木耳要在正规地方买,避免菌类中毒。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:曹先生(网名)、GO spirit(网名)、张辉、壮志凌云(网名)、沈振远、黄英、顾姚根、严志明、徐俊培、万山红、陈金生

扫描二维码关注“上海社区发布”

又一名曹二学子拿到了“上海市优秀学生”称号,上上个拿到这个称号的去了清华

文 曹格格

还记得曹格格之前报道过的曹杨二中那个“读书好只是他最弱的一项特长”,拿奖拿到手软的顾晨杰吗?(详情看曹杨路周到微信公众号2017年5月22日推送→被评为上海市特优生,曹杨二中这位学霸竟然说他去清华了。

近日,2018-2019学年上海市普通高中优秀学生,再一次花落曹杨二中,被一位集美貌与才华于一身的姑娘摘得。她就是陆文汐。

“文如泉涌思如潮”,这是陆文汐名字的由来,同样也是她学习生活的真实写照。

陆文汐文理兼通,不仅学习成绩名列前茅,课外知识也涉猎广泛,时常能在各类学科竞赛中看到她的身影。她将德语作为二外进行学习并获得第八届德语奥林匹克竞赛B1级别全国第一的优异成绩。在与世界各地的青少年交流的过程中,她不仅提高了自身的跨文化交际能力,更作为中国的文化使者让外国人更好地了解中国。

有人要问了,学习能力强,怕不会读成个书呆子吧?错了,陆文汐童鞋非

常注重体育锻炼及艺术修养的培养,体操跳得尤其好!她积极参加体育运动和团组织活动,是校健美操社团和德语社社团的骨干,多次代表学校参加市区展示。曾获全国啦啦操联赛上海海宁站花球规定甲组第二名,上海市学生阳光体育大联赛啦啦操花球规定高中组一等奖。

“学习带给我的不仅仅是广博的知识,更重要的是,学习赋予了我丰富的内涵和完整的人格,教会了我如何多方面地看待问题,给了我对于世界本质更深刻的认识。”

身为小至班级,大到社会的一员,陆文汐时刻谨记自己身上的个人责任和社会责任。她热心公益,担任学校爱心义卖活动班级展台设计师。她深入社区,担任小俞家弄历史人文拯救课题的负责人,曾开展了名为《探究温室内部供热系统和墙体保温材料的现状及节能化发展》、《南京城市湿地公园的旅游开发研究》的课题研究。各类志愿活动如利群医院志愿活动、沙溪园居委会“一班一委”活动中也都有她的身影。

长得好看、学习成绩优异、德智体美个个开花,是别人家的孩子没错了。

曹杨路

重磅 | 第三批5所上海特色普通高中网上公示,普陀“连中三元”,有你的母校吗?

永生花制作、亲子DIY……曹杨女神节活动开始报名啦!

叫曹杨的上海人竟有86个!其中还有个帅气的小明星?

最新 | 普陀这所新“牛”校今年5月即将落成,高中部9月将再招两个班

人物 | “藏”在曹杨测绘院里的“织”女们

曹杨路周到是新闻晨报上海社区新媒体平台,覆盖曹杨、真如、万里等地区,向您提供权威的政策咨询、邻里信息、好玩好吃、亲子教育等周到服务。想看如上内容,扫一扫二维码,关注“曹杨路周到”

欢迎新闻爆料和各类投稿

联系方式:caoyang_home@126.com 或“曹杨路周到”微信公众号

【活动预告】

普陀区图书馆3月活动预告

周末视频讲座:绘画与视觉机制

主讲人:沈语冰(复旦大学特聘教授)
3月16日(周六)下午1:00 1206室 直接参加

电话:52657479

亲子故事屋:《蝴蝶不一样》

3月16日(周六)上午10:30 七楼五彩梦剧场 报名参加
电话:52657479

亲子故事屋:《请安静!图书馆里有只金丝雀》

3月30日(周六)上午10:30 七楼五彩梦剧场 报名参加
电话:52657479

苏州河书房·名家陪你读:《如画》

主讲人:徐玲(当代儿童文学作家、中国作家协会会员)
3月17日(周日)下午2:00 十二楼1206室 网络报名

苏州河书房·城市文学讲坛:让古体诗优雅地活着,让新诗健康地成长

主讲人:铁舞(高级讲师、海上书评人)
3月31日(周日)下午2:00 十二楼1202室 直接参加

苏州河书房·同济健康讲堂:高血压患者,小心高血脂盯上你

主讲人:赵翠梅(同济医院心血管内科副主任医师)
3月21日(周四)下午2:00 十二楼1206室 直接参加

苏州河书房·小小作家成长营:借你一双慧眼吧——散文写作的准备

主讲人:梁燕(儿童文学编辑)
3月31日(周日)下午2:00 十二楼1206室 直接参加

苏州河书房·名家讲坛:越剧那点事儿

主讲人:方亚芬(国家一级演员)
3月23日(周六)下午2:00 十二楼1201室 领票参加

特别注意:
活动详情(时间、地点)以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”官方微信号以及官方网站公布的信息为准。

亲子故事屋:《青蛙与拖拉机》

3月23日(周六)上午10:30 七楼五彩梦剧场 报名参加

温馨提示:
领票请至一楼服务台处,通常会在活动开始前一周内发放票。