

“虹之桥”中外学校童心艺术节圆满闭幕



6月1日上午,由虹桥街道党工委、办事处主办,虹桥街道中外童心荟、街道妇联、街道社区文化活动中心、街道图书馆共同承办的“虹之桥”中外学校童心艺术节闭幕式在黄金城道步行街中心广场举行,为现场中外家庭献上精彩纷呈的节目演出,在“六一”儿童节送上一份别样的童趣“文化大餐”。

闭幕式上,各幼儿园的同学奉上了精彩的表演。来自安顺路小学的小伙伴们以一首活泼欢快的民族打击乐《滚核桃》揭开了演出的序幕;虹二幼儿园的小朋友们通过诵读和舞蹈重新诠释了国学经典《弟子规》;耀中国际学校的同学们带来的弦乐和钢琴演奏《Concerto barocco》、《perpetuo mo-biye》呈现了别样的异国风情;安顺路幼儿园的打击乐表演《快乐牛奶歌》则展现了孩子们的活泼可爱与天真烂漫;建青实验学校的同学深情演绎了一段带有《中国风》韵味的群舞,为本届艺术节画上了圆满的句号。

作为艺术节的压轴活动,以“小手牵大手绿色新时尚”为主题的环保绘画和手工作品展也同步在古北市民中心开展,并将持续至6月30日。闭幕式活动现场,向118件参展作品中最终评选出的一等奖10名,二等奖15名,三等奖20名学生颁发了荣誉证书。

为更好地服务区域内的中外家庭和学



生,虹桥街道于2018年携手辖区15所中外学校成立“虹桥中外学校童心荟”,在社区、家庭、中外学校之间架起一座互联互通的桥梁,有效促进社校和校校之间的联动,在文化艺术、垃圾分类、城区治理等方面实现资源共享、优势互补、合作共赢,也为区域内海内外

人才的交流提供了平台和载体。

今年,“虹之桥”中外学校童心艺术节自3月8日开幕以来,开展了耶鲁大学&上海市盲童学校音乐会、虹二幼儿园“欢乐亲子运动节”运动周、“垃圾分类小卫士”安顺路幼儿园国画、虹桥国际学校“手风琴艺术家进校

园”艺术鉴赏、“世界地球日”主题活动、上海市盲童学校“我们一起奔跑”2019学生艺术汇演及耀中国际学校的各国文化美食节等10余场精彩纷呈的活动,涵盖音乐会、诗朗诵、舞蹈、展览等各种艺术表现形式,为中外学生打造多元化艺术学习与展示的平台。

食品安全知多少

夏天这样吃水果更健康

炎炎夏日已杀到,夏天有很多时令的营养水果。鉴于天气炎热,不少人把水果当饭吃。不过,这种方法其实并不推荐,夏天吃水果可是有讲究的。

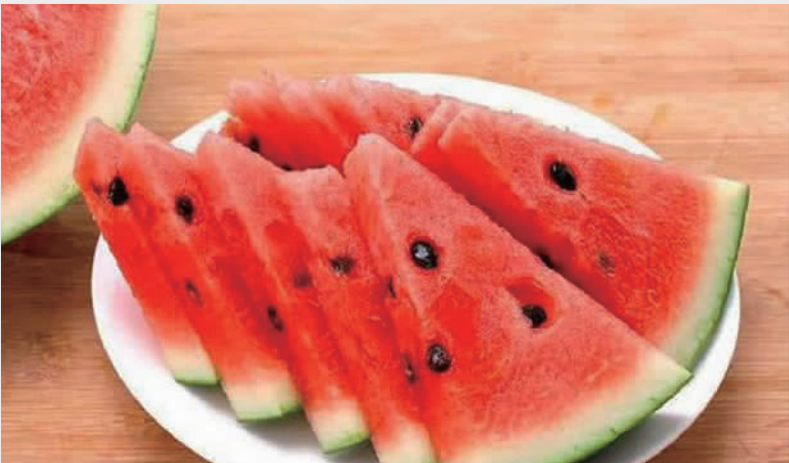
专家指出,夏天吃水果时应尽量根据自身的体质选择相应的水果种类,同时还需要控制一定的量才能吃出健康。《中国居民膳食指南(2016)》建议,成人每天应摄入200—350克水果,像普通个头的苹果、梨等每天吃1—2个就足够了。夏天吃哪些水果更健康呢?

■葡萄

葡萄深得不少人的欢心,它味甘、性温、色美,酸酸甜甜真是夏天必备佳果。葡萄中的多种果酸有助于消化,健脾和胃,炎炎夏日食欲不佳者,适当多吃葡萄有助开胃。此外,葡萄皮中的白藜芦醇能帮助人体降低血脂,增强免疫力;花青素能抗氧化,有延缓衰老、抗突变、保护心血管等作用。所以,“吃葡萄不吐葡萄皮”可不只是一句顺口溜。当然,要带皮吃的话,就要把它洗干净,最好就是先把葡萄皮上的浮尘洗干净,然后再把葡萄浸入溶解食盐的清水里浸泡20分钟,再轻轻搓洗、冲洗干净,就可以了。

■樱桃

樱桃含铁量高,位于各种水果之首,而铁是合成人体血红蛋白、肌红蛋白的原料,因此,食用樱桃可补充体内对铁元素量的需求,促进血红蛋白的生成,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质。此外,樱桃中也含有十分丰富的花青素,它具有很强的抗氧化能力,对延缓人体衰老,增强免疫力起着重要作用。清洗樱桃,首先用水冲洗几分钟,把樱桃表面的病菌、农药等



洗去,再把樱桃浸在淘米水、淡盐水中各10分钟,最后轻搓冲洗干净即可。

那夏天又有哪些水果不宜多吃呢?

■西瓜

西瓜堪称“盛夏之王”。夏天人的水分散失较多,想要祛暑生津,西瓜就是最好的选择。西瓜果肉所含瓜氨酸、精氨酸等成分,有清热解暑、利尿解酒等功效,所以,如果觉得夏天闷热难耐,不妨来个西瓜降降温降降火。虽然西瓜好吃到不行,但西瓜属寒性食物,虚寒体质的人不宜多吃,普通人也不适合吃太多,否则易伤脾胃,引起消化不良或腹泻。

■荔枝

正所谓“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,就连杨贵妃都那么爱荔枝,它有多好就可想而知了。荔枝营养丰富,味

甘、酸,富含葡萄糖、蛋白质,以及维生素A、B、C、叶酸等各种营养素,有健脾生津、理气止痛的功效。不过,荔枝虽然好吃,但是其性热,所以吃多了就会上火。所以,在吃荔枝前后可适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤,或者把荔枝去皮后浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用。

■榴莲

榴莲性热,可以活血散寒、缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;而且,榴莲的热性可以改善腹部寒凉的情况,促进体温上升,对寒性体质的人非常有帮助。榴莲果肉营养价值高,适当食用可以强身健体、健脾补气、补肾壮阳、暖身体。俗话说:“一个榴莲三只鸡”,可见榴莲较为滋补,一次不可多吃,否则肠胃负担重,无法将糖分等营养物质完全吸收,就会导致上火。

(长宁区食药安办)

活动预告

评话脱口秀“新伯新语之壮丽70年”

活动时间:6月24日(周一)下午14:00

活动地点:社区文化活动中心市民演艺厅(虹桥路1115弄19号)

参与对象:社区居民

咨询电话:021-22850780

虹桥街道古北明星艺术团献礼建国70周年戏曲专场展演

活动时间:6月23日(周日)下午14:00

活动地点:社区文化活动中心市民演艺厅(虹桥路1115弄19号)

参与对象:社区居民

咨询电话:021-22850780

三高与心理健康

活动时间:6月10日(周一)下午14:00

活动地点:虹桥路1041弄63号虹储百姓之家

参与对象:社区居民

咨询电话:021-22850780

吉祥手绳绳编DIY体验活动

活动时间:6月18日(周二)下午14:00

活动地点:伊犁路134弄38号

参与对象:社区居民

参与人数:20

咨询电话:021-22850780

故事妈妈绘本角 虹桥社区文化活动中心专场

活动时间:6月15日(周六)上午10:00

活动地点:虹桥街道图书馆少儿阅览区(虹桥路1115弄19号)

参与对象:社区3—6岁儿童

咨询电话:021-22850780

故事妈妈绘本角 古北市民中心专场

活动时间:6月16日(周日)上午10:00

活动地点:古北市民中心三楼宝贝乐园(富贵东道99号)

参与对象:社区3—6岁儿童

咨询电话:021-22850790