

【教育资讯】

南洋中学：

九年级学生体育联赛 圆满结束

近日，南洋初级中学 2019 届九年级学生校园阳光体育大联赛落下帷幕。本次联赛跳出了竞赛的范围，更像是一场体育嘉年华，在项目和规程的设置上进行创新，大大提高了赛事的观赏性和同学们的参与热情，使同学们在享受运动的过程中，提升自信心和抗挫力。



教科院实验小学：大手牵小手，一起做分类



近日，教科院实验小学开展了为期一周的垃圾分类实践活动。同学们以“大手牵小手”的形式，每天和家长一起，在家庭及社区完成一次垃圾分类投放并做好记录。在学生和家长们的积极配合下，目前已回收 1000 余份垃圾分类实践活动卡。通过参与活动，同学们对垃圾分类知识有了深入了解，增强了环保意识，养成了良好的生活习惯。

宛南实验幼儿园：举行迎新舞龙会

为了迎接农历新年的到来，宛南实验幼儿园中班的孩子们热热闹闹地举行了新春舞龙会。孩子们和父母齐心协力、分工合作，一起制作“舞龙”模型，利用生活中常见的纸盒纸箱等道具“变废为宝”，并融入许多亮点和创意。通过活动，孩子们不仅感受到了中国传统舞龙艺术的文化魅力，还进一步增进了和父母、同伴之间的感情。

【生活小帮手】

冬吃萝卜正当时，今天你吃萝卜了吗？

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”，冬天就是吃萝卜的好季节。除了常见的炖肉、凉拌，萝卜还能怎么做？这儿有一份和萝卜有关的食谱，大家可以在家做着吃哦。

萝卜糕

材料：白萝卜、粘米粉、盐、白胡椒、香油

制作步骤：

1. 白萝卜去皮、刨成丝，加入粘米粉、水和适量盐、香油，稍作搅拌



2. 将材料放入炒锅中，中火煮的同时用筷子搅拌至黏稠，使其变成萝卜浆。
3. 在锡纸表面均匀涂抹香油，搅拌均匀的萝卜浆放在锡纸中，用勺子轻轻铺平。
4. 放到电饭锅里蒸，电饭锅里要加两杯水，等电饭锅跳起来即可。
5. 蒸好以后取出萝卜糕，放凉后切块煎来吃。

萝卜饼

材料：萝卜、面粉、盐、辣油、醋

制作步骤：

1. 萝卜去皮，刨丝。



2. 加盐，千万别放水。
3. 将面粉与萝卜丝和匀。
4. 锅内热油，从和好的面糊中用筷子夹出一块放进煎锅，用火慢煎。
5. 待一面呈金黄后，用铲子轻轻翻身，再继续煎另一面。
6. 两面金黄即可出锅。

萝卜炖鸡汤

材料：白萝卜、红萝卜、玉米笋、鸡胸肉、香菜、盐、白胡椒粉、麻油

制作步骤：

1. 将红、白萝卜分别削皮切块；玉米



- 笋切半。
2. 鸡胸肉洗净，切薄片，然后加入白胡椒粉、麻油腌 15 分钟左右备用。
3. 将水煮开，加入鸡汤块调匀，放入红、白萝卜块，盖上锅盖中小火煮约 25 分钟。
4. 接着加入玉米笋和腌好的鸡肉片再继续煮约 10 分钟。
5. 最后调入少许盐、洒上香菜即可。

入口 ENTER



长风周到



大宁周到



花木周到



徐家汇周到



五角场周到



南京西路周到



五里桥周到



莘庄周到



杨树浦周到



中山公园周到



老虹口周到



“周到上海”APP



扫描二维码或搜索
公众号“上海社区发布”



北静安周到



古北周到



徐家汇江周到



田林周到



北静安周到



外滩周到



曹家渡周到



陆家嘴周到



北外滩周到



曹杨路周到



西长宁周到



苏河湾周到



四平周到



老城厢周到



长寿路周到



七宝周到



青浦周到



相亲

就近
医疗

资讯

当地
美食

亲友
祝福

公益

属地
教育

福利

居委
联讯

投稿

找到您的社区居民生活指南公众微信号

出口 EXIT