

舌尖上的实践课 解锁健康新体验

近日,南安市第一实验小学、溪美中心小学莲塘校区、贵峰小学、第六小学、江北实验学校、第十小学和团结小学的百名小记者共同走进长富牛奶社区公益体验馆(美林馆),开展趣味实践活动。

活动中,小记者分组进行美食DIY体验。在指导老师的带领下,大家亲手制作鲜肉锅盔,从揉面、包馅到烤制,逐项操作;同时调配“白月光”奶茶,感受食材搭配的乐趣。此外,专业老师还围绕日常饮食与牛奶营养,用通俗易懂的方式讲解科学饮食、均衡营养等知识,引导小记者养成良好饮食习惯。此次活动,小记者们在趣味实践中锻炼了动手能力,也学到了实用的健康知识。

陈丽红 文/图



小记者合影

手作的乐趣

溪美中心小学莲塘校区 陈婧莹 指导老师 郭熠玫

今天,我随小记者团走进长富牛奶社区公益体验馆(美林馆),开启了一场妙趣横生的探索之旅。

本次活动的重头戏是亲手制作鲜肉锅盔和“白月光”奶茶,光听名字便让人垂涎三尺。制作鲜肉锅盔时,我在讲解员的带领下,将面皮四等分,把肉馅均匀铺陈其上。浓郁的肉香扑鼻而来,我小心地撒上葱花,仔细裹好面皮,点缀上黑芝麻,随后交由工作人员送入烤箱,满心期待着美味出炉。

紧接着,讲解员为我们科普了牛奶的知识。牛奶富含蛋白质与钙,能强健骨骼、提升免疫力。每天一杯巴氏鲜奶,便是守护健康的最好方式。最后,激动人心的时刻到了——制作“白月光”奶茶!我在杯中放入柠檬片和冰块,用勺子轻轻敲碎冰块,听着“咔嚓咔嚓”的声响,别提多解压了。接着依次加入糖浆、茶水和牛奶,盖紧盖子,用力摇晃。一杯清爽的奶茶就大功告成了!

这次体验馆之旅既动手又动脑,在体验中收获知识,在实践中感受快乐,真是一次难忘又有趣的活动。

乐享美食时光

第一实验小学 黄楚添 指导老师 侯阿花

今天,我们小记者团怀着雀跃的心情,走进了长富牛奶社区公益体验馆(美林馆),开启了一场美食之旅。

刚踏进馆内,一阵淡淡的奶香便伴着暖意迎面扑来。工作人员笑脸相迎,热情地招待了我们。在一段欢快的开场律动之后,大家最期盼的DIY环节终于来了——亲手制作鲜肉锅盔和“白月光”奶茶。

做锅盔时,工作人员先播放了一段教学视频,看得大家摩拳擦掌。我把面皮平均分成四份,分别捏圆、压扁,再将肉馅放在正中央,像包包子一样把口收紧,慢慢按成薄饼,最后撒上葱花和芝麻,就可以送进烤箱啦!虽然脸上、手上都沾满了面粉,但一想到马上就能吃到金黄酥脆、香气四溢的锅盔,心里别提多兴奋了。

等待美食的间隙,营养小课堂开课了!老师告诉我们,要多喝新鲜牛奶,均衡饮食,少吃零食和油炸食品,养成健康的饮食习惯。我们听得津津有味,把这些健康知识牢牢记在了心里。

紧接着,我们开始制作“白月光”奶茶。柠檬、糖浆、牛奶、茶水依次登场,我轻轻挤出柠檬汁,加入糖浆和牛奶,摇匀后,一杯清爽酸甜的奶茶就做好了!抿上一口,酸甜交织,满口都是惊喜。

这次活动真让我难忘!我不仅学会了制作美食,体验了动手的快乐,更懂得了劳动的辛苦与收获的喜悦,还学到了健康饮食的小知识。边玩边学,收获满满,这真是一次意义非凡的体验!

牛奶馆里的美食小奇遇

第一实验小学 吕君鑫 指导老师 陈雅冰

今天,天空湛蓝,万里无云,我的心情格外明媚。我来到长富牛奶社区公益体验馆(美林馆),参加一场期待已久的美食手工活动。

一进场馆,我们的第一项任务——制作鲜肉锅盔,正式开始了。我学着老师的样子,先把面团揉成光溜溜的小圆球,再用擀面杖一推一转,擀成一张圆形的薄饼。接着,我小心翼翼地铺上一层香气扑鼻的肉馅,然后像包包子一样,把饼皮一点一点收拢捏紧。最后撒上白芝麻和翠绿的葱花,一个胖乎乎的锅盔就诞生了,看着还真像那么回事!

接下来,我们又挑战了制作“白月光”奶茶。我先在杯子里铺上一层绵密的奶盖,再倒入醇香的牛奶,接着加入茶水和几块晶莹剔透的冰块,盖上盖子用力摇晃。摇匀后倒进杯子,一杯清爽的奶茶就完成了,光看着就让人垂涎欲滴。

等待锅盔烤熟的时间里,老师给我们分享了不少饮食小常识,大家听得津津有味,原来吃东西也有这么多学问呢!

“出炉啦!”随着老师一声招呼,热气腾腾的锅盔端上了桌。我迫不及待地咬上一大口——“咔嚓”,外皮酥脆得直掉渣,里面的肉馅鲜嫩多汁,咸香在嘴里炸开。再吸一口冰凉的奶茶,那感觉,简直妙不可言!

这次体验让我明白,劳动不仅能创造美味,更能创造快乐。自己亲手做出来的东西,吃起来格外香。这真是意义十足的一天!

又多了一项新技能

溪美中心小学莲塘校区 赵艺博 指导老师 郭熠玫

今天,我们小记者团走进了长富牛奶社区公益体验馆(美林馆),亲身体验了锅盔制作和手工饮料调制。

走进馆内,只见做锅盔的材料整整齐齐摆了一桌:手抓饼、葱花、芝麻、肉馅,一样不少。我跟着工作人员的步骤,先将一整张手抓饼均匀切成几份,再把每小块揉成圆面团,轻轻按扁成薄面皮。然后,我小心地在面皮中间放上一勺肉馅,撒上一把翠绿的葱花,像包包子似的把边缘慢慢捏合。最后,将包好的面团压成扁饼状,表面撒满白芝麻,一个个生锅盔便大功告成。放入烤箱烘烤几分钟后,金黄酥脆、香气扑鼻的锅盔便新鲜出炉了。

做完锅盔,我们又化身“调饮师”。牛奶、糖浆、冰块、柠檬……各种材料一字排开,宛如一场趣味小实验。我先将柠檬片和冰块放入容器,用手打棒将它们捣碎。随后,我依次往容器里倒入牛奶、茶水等原料,盖紧盖子,双手握紧容器用力摇晃。摇匀后倒入杯中,一杯自制饮料就完成了。这次活动十分有意义,我不仅学会了做锅盔和调制饮料,更体会到了动手实践的乐趣。

动手制作欢乐多

第一实验小学 吴新昌 指导老师 洪丽芬

“读万卷书,行万里路。”今天,我怀着激动的心情,跟着小记者团来到长富牛奶社区公益体验馆(美林馆),



▲DIY奶茶



◀制作锅盔

开启了一场有趣的美食制作之旅。

刚到场馆门口,可爱的奶牛雕像便映入眼帘。走进馆内,精致的喷水池传来“哗哗”的水声,水花四溅。我和小伙伴们伸手触碰水花,玩得不亦乐乎。

洁净温馨的场馆环境,让我对接下来的活动充满期待。

我们来到美食制作教室,桌上早已摆好鲜肉锅盔的制作材料。老师耐心讲解制作步骤,我们跟着一步步操作,包肉馅、捏饼皮、撒芝麻,认真做好每一个环节,之后将锅盔交给老师烤制。

等待锅盔时,老师给我们科普了牛奶知识:巴氏牛奶采用低温冷藏杀菌,能保留天然营养;喝牛奶易拉肚子的小朋友,可以选择酸奶。随后,我还动手制作了“白月光”奶茶,制作过程中,我先捶碎冰块,再加入柠檬汁、牛奶和茶水,虽然过程中冰块偶尔调皮地跳出杯子,但我很快就做出了清爽的奶茶。

没多久,香喷喷的锅盔出炉了,外皮酥脆,肉馅鲜香。捧着自制的美食,我心里满是成就感。

这次活动不仅让我体验了动手制作的快乐,还学到了牛奶营养知识,懂得了劳动的意义,真是收获满满的一天!

小小“动物园”

南安市国专中心小学 黄思榕 指导老师 刘亚妍

我家就像一个妙趣横生的“小小动物园”。在这里,有威武的熊爸爸,有勤劳的猪奶奶,还有威严的虎妈妈。每天生活在这个充满爱与欢笑的园子里,日子总是热腾腾的。

爸爸是一只威武的“大熊”。他身材魁梧,皮肤黝黑,宽阔的后背仿佛一座巍峨的大山。记得那次在景德镇游玩,我累得双腿发软,像挂了铅块一样拖不动步子。爸爸二话不说,大手一挥让我趴好,一把将我背了起来。趴在他厚实的背上,我听到了他粗重的呼吸声,那不仅是疲惫,更是父爱的重量。这只“大熊”不仅力气大,还特别聪明。每当我被数学难题困住愁眉不展时,他总能抽丝剥茧,几句话就把我点通。就连踢足球时,他往球门前一站,就像一堵密不透风的墙,任凭我怎么射门,都休想攻破他的防线。

奶奶则是这园子里最勤劳的“猪”。虽然属猪,但她一刻也闲不住。厨房是她的舞台,锅碗瓢盆是她的乐器。她做的海蛎煎金黄酥脆,醋肉香气扑鼻,每次刚一上桌,就被我们这群“小动物”一扫而光。奶奶待人慈祥,邻里乡亲都喜欢找她聊天。深夜我苦读时,她总会悄悄端来一盘水果或点心,那满眼的关切,比灯光还温暖。

妈妈是一只威严的“母老虎”。每当我偷懒不写作业,沉迷于课外书时,她那高分贝的“狮吼功”瞬间爆发:“快去写作业!”那声音震耳欲聋,吓得我立马乖乖就范。不过,这只“老虎”也有柔软的一面。她会陪我下棋、散步,在我坐姿不正时,哪怕再忙也会严厉地提醒我挺直腰背,因为怕我小小年纪就驼背。

而我,就是那只上蹿下跳的“小猴子”,给这个家带来了无尽的活力与笑声。

在这个温馨的“动物园”里,每一天都上演着幸福的故事。欢迎你参观,而且——免门票哦!

文学之旅

南安市仁宅小学 黄子瑜 指导老师 黄爱红

阳光洒满校园,微风轻拂脸颊,怀揣着对文学的无限向往,我有幸聆听了作家陈丽桔带来的专题讲座——《小小的坚持,大大的梦想》。

讲座中,陈丽桔为我们介绍了德国作家海因里希·伯尔。他出身雕刻匠家庭,即便童年困苦,也从未熄灭对阅读的热爱。二战的硝烟中,他应征入伍,那段残酷的经历成了他创作生涯的重要转折,让他对战争的残酷与和平的珍贵有了刻骨铭心的体悟。战后,他创作出《火车正点》等作品,用文字深情凝视普通人的命运,最终于1972年荣获诺贝尔文学奖。

中国作家刘庆邦的文学之路同样扎根于泥土。他出身农村,曾深入幽暗潮湿、险象环生的煤矿井下劳作。在与矿工们朝夕相处的日子里,他读懂了底层生活的艰辛与坚韧。他以质朴无华的笔触,将底层劳动者鲜活的形象镌刻在纸上,《神木》等作品便是对生命力量最动人的礼赞。

这场文学之旅让我深刻领悟:文学拥有跨越国界与时空的力量,它是滋养心灵的甘泉。真正的好作品,永远扎根于滚烫的生活,永远传递着直抵人心的温暖。

走近生命守护者

南安市仁溪小学 黄宇宏 指导老师 陈晶晶

作为一名小记者,我怀着崇敬与好奇的心情,走进福建捷迅防汛抗旱服务有限公司,近距离感受这支守护生命的队伍的风采。

队员们热情地接待了我们,并细致地展示了各类巡河救援装备。从高空作业的救援无人机到专业的急救工具,他们一边耐心讲解用途,一边专注演示。那严谨认真的模样,瞬间让我心生敬佩。

行程中最令我难忘的,是急救实操体验环节。在队员叔叔的指导下,我尝试对模拟人进行心肺复苏。起初我手忙脚乱,完全不得要领。这时,队员叔叔轻轻握住我的手,一步步纠正我的按压姿势,悉心传授力度与节奏的技巧。慢慢地,我掌握了要领,看着模拟人胸部随按压规律起伏,那一刻,我的心里既紧张又激动。

这次参观让我满载而归。我不仅学到了实用的急救知识,更被队员们不惧危险、用专业技能守护生命的精神深深打动。我要向这些平凡英雄致敬,也呼吁更多人掌握急救技能,共同为生命保驾护航。

遗失声明

南安市罗东镇银河新城社区居民委员会,不慎遗失福建省村集体专用收据第二联收据联壹份,票号:4366895。现声明作废。
南安市罗东镇银河新城社区居民委员会
2026年6月10日

遗失声明

南安市罗东镇维新村村民委员会,不慎遗失福建省村集体专用收据第二联收据联壹份,票号:4371635。现声明作废。
南安市罗东镇维新村村民委员会
2026年6月10日



全家总动员



互动问答