

市教育局检查指导开学工作 除险保安筑防线 注重细节优服务

本报讯(通讯员 应林海) 9月1日,市教育局相关负责人带队赴教师进修学校附属初中、四路小学以及方岩景区小学等校检查指导开学工作。

每到一处,检查组都仔细查看校园环境、基础设施建设等情况,深入教室、教师办公室与师生交流,并听取各校负责人关于疫情防控、后勤保障、队伍建设等方面的工作汇报。

检查发现,各校的开学工作井然有序。检查组指出,各校始终要把师生身体健康和安全放在首位,落实落细疫情防控措施,守好校园大门,加强学生心理健康教育,将心理危机干预纳入校园应急管控机制,树立安全防范意识,扎实开展校园及周边安全隐患“大排查、大整改”行动。

与此同时,各校要做好课后服务,满足学生多样化需求,将课后服务办成“顺民意、暖民心”的民生工程,做好后勤服务,清理卫生死角,搞好环境卫生,全力营造良好的校园环境,加强食堂监督管理,做好食堂食品原材料的配送,保障师生“舌尖上的安全”。

此外,各校还要持续推进“双减”改革,全面落实校内“提质减负”举措;持续推进校园数字化改革,提升智能化水平,形成一批可复制、可推广的学校数字化应用典型实践,以数字化改革赋能校园管理、提升教学质量。

松茸为何称“菌中之王”

松茸,是依靠松树根系生长的蘑菇。北宋《经史证类备急本草》有云:“菌生于松林下,菌蕾如鹿茸,故名松茸。”

松茸的一生来得迟且踪迹难寻。一朵松茸从孢子长出菌丝到形成菌根再到破土而出,要经历五六年。它对环境的要求极高,这也是其珍贵的原因。每年七八月雨季之后是松茸采摘旺季。松茸破土而出后,几天就会经历未开伞-半开伞-全开伞到腐烂,要享用松茸的美味,就要跟时间赛跑。

若想找到松茸,眼力耳力缺一不可。一般采摘菌菇对眼力要求高能理解,耳力又如何理解呢?原来很多未开伞、半开伞松茸都在松针下掩盖着,当地人寻找时都会用棍子敲击松叶,听声音来判断松针下是否有松茸。这就是日积月累的经验了。

市场上的松茸价格不低,且品质混杂。松茸无法人工培育,全靠高质量自然环境野生,与松露、牛肝菌一样是大自然馈赠的美味。因此,松茸出土后,人们会立刻用地上的松针把菌坑掩盖好,只有这样,菌丝才不会被破坏。为了延续大自然的馈赠,大家都尽心保护着它的生长环境。

松茸是国家二级保护植物,是不是就不能吃?答案是否定的。松茸属于真菌,真菌和植物还是很不一样的,我们平常吃的蘑菇,它们的生长基质有着许多菌丝,这才是蘑菇的主要部分。就像树上的果子一样,今年摘了,来年还能长。我们只要保护好其生长环境,就能实现可持续发展。

松茸味道鲜美,品尝起来有股特别的香气,口感细腻。美味不失营养,难怪人们对其怦然心动了。松茸含18种氨基酸、14种人体必需微量元素、49种活性物质、5种不饱和脂肪酸、8种维生素、两种糖蛋白等。因其特殊的食用、药用价值,松茸被誉为“菌中之王”。

敢在菌中称王,它有什么撒手锏呢?松茸有三种珍贵的活性物质。一是松茸醇,这是它独有的物质,具有强抗基因突变能力和抗癌能力。二是双链松茸多糖,能激活人体的T细胞,对非特异性免疫和特异性免疫具有确定的增强作用。三是松茸多肽,抗氧化能力不容小觑。松茸对糖尿病病人也是友好的,有降血糖的功效。而其抗辐射抗突变作用的表现也是比较吸引人的。二战中,松茸仍能从原子弹爆炸后的废墟中长出,成为一种可以在高辐射环境下生存的物种。

所谓不时不食,眼下正是吃松茸的好时节。都说高端的食材只需简单的烹饪,就能让人流连忘返,品味本真。上乘的野生松茸,清洗干净后可直接切成薄片,蘸少量酱油食用,此等松茸并没有泥土的腥气,而是带着淡淡的松木香、甘草香,还有一丝丝清甜。传统的松茸鸡汤,汤清味美,喝一碗暖暖的很贴心。松茸蒸蛋、黄油煎松茸、松茸蒸饭等,都是不可错过的美味。

要注意的是,如果购买的是新鲜松茸,一定要尽早吃掉,其保鲜时间很短,时间放得越久营养流失越大。

松茸清洗时不可浸泡,可用手剥去大块泥土,用薄刀或薄片将根部的泥脚削掉。松茸上有一层薄膜,别搓掉,冲洗至松茸表面无泥垢即可。

(市科协供稿)

| 开学第一课 |



我是永中人
9月3日,768名2022级七年级新生踏入永康中学的校门,欢呼“今天,我是永中啦!”
学生们踏上红地毯,穿过“道德、文章、事功”三大校训门,写下一张张书签、一句句话语、一个个签名。
通讯员 李娅 摄

永康二中新生军训汇演展风采

本报讯(通讯员 应佳婧) 9月3日,永康二中2022级高一新生军训汇演在该校操场举行。

“立正!稍息!齐步走!”当天,响亮的口号拉开了800多名新生的军训汇演。天空飘着雨,学生们仍然以饱满的精神状态和严整的军容军貌接受检阅,展示了二中的风采。

永康二中校长郎岳来对全体教官和老师们表示感谢与肯定,并通过优秀校友激励学生们,秉承军人优良传统,争做祖国的栋梁之才。

随后,学生们展示了军体拳、内务整理、跑操等项目,高中生涯有了一个良好开端。

解放小学开展安全教育

本报讯(通讯员 叶颖 黄绢翠) 9月1日,解放小学邀请市公安局交警大队城区二中队的交警,来校开展交通安全主题教育活动。

活动结合道路交通实际和学生日常出行的行为习惯,教育引导学生们要严格遵守交通法律法规。

解放小学相关负责人介绍,“开学第一课”交通安全主题宣传活动通过“小手拉大手”,传播文明交通意识,营造安全、有序、畅通的交通环境。

同时,解放小学开展“安全唱主角”主题班会,围绕疫情防控、校园安全、消防安全等方面,加强学生安全教育,增强学生的自救自护能力。

人民小学分享劳动教育成果

本报讯(通讯员 徐妙青) 近日,市人民小学在开学第一课中,让学生分享暑期“每日劳动”“经常劳动”“挑战劳动”等劳动练习中的实践成果。

刚刚过去的暑假,学生们在家抢着扫地、拖地、洗碗等。在这些家务劳动中,他们体验到了爸爸妈妈的辛苦,也成了爸爸妈妈的好助手。

有的学生化身“整理内务小能手”,用双手把书桌、衣柜、鞋柜打造成整洁舒适、井然有序的生活空间。有的学生在家长的指导下,当起小厨师。从准备食材到烹饪美食,他都做得认真真,获得了家人的好评。

“这个暑期,孩子凭借勤劳的双手,不仅提升做家务技能,还获得劳动带来的成就感和幸福感。”学生家长表示,“这样的活动很有意义。”

人民幼儿园以更佳姿态迎接新的开始

本报讯(通讯员 施嘉莉) 9月1日,市人民幼儿园正式开学。清晨,老师早早在幼儿园门口迎接小朋友。

小朋友和幼儿园的吉祥物“康康”“享享”“乐乐”留下新学期的合影,记录下自己升班的第一天。

幼儿园也为小朋友精心准备了开学仪式。小朋友跨过一个个栏杆,代表着新的学年“健健康康”“平平安安”“聪明伶俐”“万事胜意”……

开学第一课上,老师通过视频等形式,从防疫知识、行为习惯养成、升班感受等方面进行教育,让小朋友知道自己长大了,能够更好地照顾自己,以更佳姿态迎接新的开始。