

除了青菜苔红菜苔，油菜苔吃过吗？

专家十多年培育出来，价格10多元一斤，清脆甘甜，鲜嫩多汁，口感类似萝卜



正是吃菜苔的季节。菜场里，青菜苔和红菜苔都有销售，价格差不多，但青菜苔更热销。不过，你有听说过油菜苔吗？上海市农科院专家经过十多年努力，培育出多个油菜苔专用品种，最近青浦蔡浜村就在销售一种油菜苔，销量不错。

昨天一早，记者在宝山区一家菜场看到，几乎每个摊位都有菜苔销售，其中以青菜苔居多，红菜苔只有一家摊位在销售。青菜苔和红菜苔的价格都在5元一斤左右。“听邻居说红菜苔更酥更好吃，所以上次我买了一点，回去烧了发现，全家人还是更爱吃青菜苔的口味。”一位正在买菜的阿姨表示，他们更爱吃青菜苔。

据了解，其实青菜苔和红菜苔都属于白菜型菜苔。不管是哪种菜苔，吃的都是其嫩茎叶部分。菜苔就是青菜冒出来的菜心，其最好吃的部位是菜秆，嫩、糯、甜，集中了青菜精华。不过，不懂菜苔吃法的人会觉得菜苔的菜秆老，买回来后扔掉菜秆，只留下菜叶，这其实是很“浪费”的吃法。

除了白菜型菜苔，还有一种油菜苔。市农科院的专家花了十多年时间，培育了早、中、晚熟的多个油菜苔专用品种。常规的油菜苔含有芥酸和硫苷类物质，原本是不能食用的。经过农科院作物所专家们的十年攻关，通过育种手段，去除了有害物质，发挥了优质的菜苔功能，让油菜苔更有价值。

最近，青浦蔡浜村蔡伯伯农庄就在销售油菜苔，虽然价格要10多元一斤，比普通菜苔贵出不少，但还是有不少新老顾客尝鲜。工作人员介绍，油菜苔不光可以炒着吃，还可以直接生吃。剥开表皮，肉质翠绿，轻咬一口，清脆甘甜，鲜嫩多汁，口感类似萝卜。此外，还可以晒干腌成咸菜。

文/晨报记者 郁文艳

图/晨报记者 郁文艳 采访对象



向风而行 乘风破浪

——浦东新区唐镇小学开展2023年度青年储备教师、实习教师与导师、党组织会议成员交流会

为加强实习教师与带教师间的沟通交流，帮助青年教师提高能力、快速成长，更好地了解学校、适应教育教学工作，近日，浦东新区唐镇小学举行了储备教师、实习教师与带教师交流会。会议由青年委员、人事干部张丹主持，党组织会议成员全部参加。

会议伊始，张丹对储备、实习教师、带教师及所属部门进行了介绍。目前，学校共有青年储备教师2名、实习教师6名。为帮助大学生完成从学生到教师的角色转换，更快地适应工作岗位，学校为新教师配备了资深的学科导师、班主任导师和写作导师，同时安排他们在各部门参加实践锻炼，给予他们更多学习和展示的机会。另外，为提升青年教师的写作水平，学校成立了“芦芽文学社”，邀请学校教师盛颖担任指导老师。

储备教师和实习教师来到唐小校园半年之久，切实感受到“唐小大家庭”的温暖，他们发自内心地



交流了自己的学习和工作体会。作为青年教师的学科带教和班主任带教，对新教师倾其所有，指引新教师走上前进的道路，完成“达义传承”的使命。各部门主任也怀着“守土责任心、师者父母心”，谆谆教导，殷殷嘱托。

学校副校长李张仁用“年轻真好”“达义唐小的年轻人真幸福”“年轻要珍惜”三句话寄语新教师。党支部书记、校长楼坚同志从“思考、要求、希望”三个方面讲述了自己的想法和对新教师的期望。他希望新教师们向风而行，乘风破浪，靠着自己的信念、勇气、毅力和耐力，直挂云帆，横渡沧海，胜利地达到理想的彼岸！

愿即将踏上工作岗位的新教师们向风而行，用青春搏击风浪，在辽阔的海面上，一路狂飚！

践行雷锋精神 争做好人好事

——闵行区华漕镇金色幼儿园开展“学雷锋”主题活动

为迎接第60个“学雷锋纪念日”，引导和激励新一代青年积极践行社会主义核心价值观，弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。3月3日，华漕镇金色幼儿园党支部携手团支部开展“情系夕阳 关爱暖心”的学雷锋主题活动，党团员们组建一支“金幼学雷锋志愿队”来到了幼儿园党建结对单位华漕镇王敬老院，用实际行动践行雷锋精神，弘扬敬老美德的光荣传统。

文艺表演增欢乐：幼儿园的青年党团员们和爷爷奶奶们一起在阳光下歌唱跳舞，一首接一首的歌曲，一次次的舞蹈为平日里宁静的敬老院增添了许多欢声笑语。表演结束后，志愿者们还为老人家送上水果和食物。志愿者们到来虽然是短暂的陪伴，却让他们倍感温馨。

志愿服务送关爱：支部的“理发师”孙老师提前准备好了理发工具帮助老人理发，理发完之后，看到他们都变得更有精神、更有活力，孙老师也倍有成就感。另一组的志愿者也不闲着，他们认真打扫院内的卫生，希望让老人们居住的环境更整洁干



净，老人们住得更舒适些。这次活动深化了大家关爱老人、尊敬老人的意识，鼓励提倡社会群体能付诸行动，也增进了志愿者之间的感情和合作力，更提高了青年志愿者协会的团队战斗力和凝聚力。

通过此次学雷锋活动，不仅发扬了新时代的雷锋精神，还将雷锋精神从党员传承到团员之中，形成“传帮带”的纽带。金色幼儿园今后将继续以实际行动践行为群众办实事的初心，书写“雷锋故事”，为社会贡献出一份力量。

三月春风暖人心 雷锋精神代代传

——浦东新区金新小学开展2023年学雷锋活动

为更好地弘扬雷锋精神，进一步深化拓展金新小学学雷锋志愿服务工作，2月27日—3月3日，浦东新区金新小学开展学雷锋系列活动。

■营造氛围我来学 2月27日，学校党支部联合大队部开展“学习雷锋精神，争做向上向善好队员”升旗仪式暨“学雷锋活动周”启动仪式，期待全校师生积极践行志愿服务，于活动中感悟雷锋精神，在磨砺中砥砺前行。

■奉献爱心我来做 2月28日，在爱心助学活动中，学校校长翁雷勉励孩子们树立远大理想，不惧人生困难。3月，学校提出学雷锋新思路，在校建立“学生人人有导师、教师人人是导师”的制度体系，倡导教师把岗位成才、服务学生作为崇高师德的体现。

■交通协管我来帮 活动期间，金新党员教师联合家长志愿者开展“护航未来 携手共进”活动，协助交警指引车辆通行、帮助小朋友安全过马路等。志愿者们恪守职责，用实际行动诠释着雷锋精神。

■生态环境我来护 2月27—3月1日，学校党支部



联合团支部、少先队组织开展了“传承雷锋精神 争做生态达人”环境卫生大清理志愿服务活动，教师志愿者们带领学生清理道路两旁垃圾，保护生态环境，用实际行动践行雷锋精神。

■钉子精神我来传 3月1日，学校党支部带领团支部、少先队在上海市第二工业大学星临志愿服务队非志愿志愿者的教学下进行“学雷锋”系列活动皮影戏制作，学习传承了雷锋“钉子”精神。

学雷锋并不是一个短暂的形式，而是一种作风，一种民族精神的延续。今后，金新小学师生会继续发扬雷锋精神，把雷锋精神这颗种子深埋心中，时刻用实际行动去哺育它，让它生根发芽。

首批学校特色“品牌”项目

——奉贤区爱贝早教中心《公益早教》

在2015年起实施促进学校自主发展“星光”计划和2016年起实施促进学校创新发展“支点”计划的基础上，奉贤区教育局自2020年起整合推出促进学校特色发展“品牌”计划。2022年对各基层单位申报的首批219个(含4项自主开展项目)“品牌”计划项目进行终期评估认定。经区学校特色发展“品牌”计划项目评审工作组初评、复评，区教育局审定，共评出首批特色品牌项目34项。爱贝早教中心《公益早教》亦是其中之一。

奉贤区爱贝早期教育指导服务中心在三年“公益早教”品牌项目实施过程中，坚持以“发挥中心优势、整合多方资源、实施教学指导、覆盖千家万户”为宗旨，不断寻求自我突破与创新。中心教师团队创新研发与城市发展同步的“03乐活课程”《玩转贤城·伴爱童行——乐活亲子游打卡攻略》，沉浸式指导家长了解特色文化中的教育价值，掌握亲子外出活动中和孩子互动技巧和方法。依托项目，中心率先在“育之有道”APP上开通“奉贤专版”，将科学育儿指导顺利推送到线上，成为全市首家。2020年中心荣获“育之有道”科学育儿指导公益平台



应用推广先进集体”和“上海市家庭科学育儿指导共建资源先进集体”荣誉。

“贤城早教专列”通过进楼宇、进园区、进场馆、进社区、进家庭的“五进”方式，全力引导广大家长树立科学的育儿观，掌握科学育儿方法和技能，真正实现了打通家长获取育儿指导资源的“最后一公里”。三年中，“贤城早教专列”共开展“五进”活动1550次，服务家庭达19640户。依托项目，中心大力培养科学育儿专业人才。以“5+1+4”线下、线上相结合的方式开展，三年共计培训1305人次，完成率达100%。

在加快推进奉贤新城建设的关键时刻，早教人必将“人民城市”理念和新城之“新”的探索实践落实到科学育儿工作中，呵护“最柔软的群体”，做婴幼儿成长道路上温暖的陪伴者，顺势而上再出发！