



小餐盘 大健康 »

近年来,温岭市教育局以“阳光厨房”建设为载体,压实责任主体,助力学校食堂改造提升,不断推动校园食品安全管理,实现校园“阳光厨房”全覆盖。为了守护学生舌尖上的安全与健康,各所学校各展其能,通过开设食育课程、合理设计菜谱、提升食堂菜品等多项措施,让学校食堂升级为“美食广场”,学生不出校园就能品尝到各种美食。本报“小餐盘 大健康”栏目将“打卡”各所学校,分享校园里的美好“食”光。



城西街道
幼儿园小朋友
在做麦冬糕。

校园里的美好“食”光



城西街道
幼儿园大班小
朋友在自主打
餐。

城西街道幼儿园

以食育人 以食养德

“麦冬成熟了,我们去把它摘下来,然后做麦冬莲子茯苓糕吧!”立夏当天,城西街道幼儿园大班的孩子们拿着铁锹,扛着四齿钉耙,跟着老师来到幼儿园的“田田趣”种植园地。他们要采收麦冬,并进行相关的美食制作,这是幼儿园食育课程的其中一部分内容。

食育课程是城西街道幼儿园的特色德育课程,通过“食知”“食操”“食趣”“食礼”四个维度对孩子进行实践式、渗透式的健康饮食教育。

“我们认为食育是德、智、体、美、劳‘五育’教育的基石,只有健康生活、健康饮食,才能帮孩子们塑造好的体格。”城西街道幼儿园园长朱小瑜坦言,现在许多孩子宁愿吃汉堡、炸薯条,也不愿意尝试一口蔬菜汤,究其原因,就是家长缺少对孩子进行饮食教育。

在食育的过程中,幼儿园一直在寻找适合孩子的食材。“药食同源”是幼儿园所崇尚的,食物即药材,美味又能调理身体。幼儿园在设计食育课程时,充分结合了二十四节气,顺时种植麦冬、白芨、金银花等十多种中草药,还根据节气选择制作不同的食物,教给孩子们养生的知识,让孩子们顺时而食。比如,清明节气,老师们和孩子们一起采摘艾草,制作清明团子;立春时,会拔萝卜制作春卷;谷雨时,摘乌饭叶制作乌米饭。

在幼儿园的“田田趣”,800多平方米的园地里还种植着各种瓜果蔬菜。孩子们就是种植园里的小农夫,他们参与了种植、养护、收获的全过程,继而学习制作,品尝自己的劳动成果。这种劳动的过程,不但让孩子们认识了食物,掌握了种养的方法,还体会到了劳动的辛苦和收获的喜悦。“让孩子参与劳动,制作食物,会让孩子从心理上对食物产生好感,会不自觉去选择这些食物,喜欢上它们。”一位老师说。

除了让孩子们参与“食操”,自己动手制作外,学校还通过“食趣”,增加孩子们对食物的情感。“我们会以绘画的形式,让孩子们画菜谱,让孩子们悦纳食物的不同形状、颜色,甚至味道和口感,让他们学会尊重和爱惜食物。”朱小瑜说,这种情感的体验可以帮助孩子们从心理上认识和接纳食物。

幼儿园的食育课程让不少孩子告别了挑食。刚入园时,大班小朋友常常每天只吃水蒸蛋,为此妈妈伤透了脑筋。在食育课程的影响下,渐渐的挑食问题大有改善,还经常“光盘”。也因为合理饮食,渐渐的身体也有了明显的变化,不但个子蹿得快,“甘蔗腿”也变得肉嘟嘟的,这让妈妈欣喜不已。

幼儿园希望通过食育课程,让孩子们习得食的知识,习得选择食物的能力,养成健康的饮食习惯和生活方式,从而形成健康的饮食观、人生观,达到以食养德的育人目的。

太平小学东部校区

“学校食堂 有家的味道”

“我最喜欢吃学校里的糖醋排骨。”

“我喜欢吃学校厨师做的大白菜,有点酸酸的,特别好吃。”

一提起学校的饭菜,太平小学东部紫荆校区三(2)班的几位小男生就侃侃而谈。说到兴奋处,刘昱澄忍不住咂吧嘴巴,他说学校的饭菜能吃出家里的味道。

太平小学在东部有两个校区,一个是港湾校区,一个是紫荆校区,分别于2015年和2019年启用。两校成立之初,学校就把建立学校食堂长效运行机制作为重要工作来抓,建立安全管理制度,下大力气规范各个流程。

在紫荆校区的蓝玉餐厅,记者看到,食堂宽敞明亮,白色的石英台餐桌上放着透明挡板,明黄色的小圆凳整齐划一,白色的墙壁上张贴着色彩鲜明的食育画册,看上去简洁温馨。

作为全市首批智能“阳光厨房”,太平小学东部校区建成了厨房智慧管理系统,不仅可以线上巡查、远程监控、视频取证,而且可以实现“后厨操作可看、食材来源可溯、食安管理可查”,大大提高监管效率,让师生看得明白,吃得放心。

“我们不仅要让学生吃得安全,还要让学生吃得好,吃得健康。”太平小学副校长林建国介绍,东部两个校区的食堂由学校统一管理,实行同菜同购及食品定点供应商二次招标。学校严格控制饭菜价格,加大对食堂的补贴力度。“东部产业集聚区管委会对学校有资金补助,这笔钱部分用于补贴食堂的支出,保证优惠政策落到学生头上。”据统计,东部校区学生的午餐“人口率”约为94%,居全市学校前列。

在太平小学东部校区,四菜一汤是学生的午餐标配,每周至少供应一次牛奶、水果。“为了保证学生的营养,我们每餐都有蔬菜、肉、蛋,在此基础上,变换着花样给学生做不同的菜,尽量保证一个月不重样。”太平小学总务处主任郭华介绍。

学校每周还会给学生安排一次“特色饭”,比如卤肉盖浇饭、鸡腿盖饭、猪肉饭、三鲜炒年糕等,这些“特色饭”也成了学生的最爱。“我们学校的卤肉特别好吃,肥而不腻,还有卤蛋,特别入味,汤汁伴着饭,真是人间美味。”学生陈俊熙说,每次吃这个,全班同学都会“光盘”,厨余垃圾桶里一点剩菜剩饭都没有。

记者了解到,为了守护学生舌尖上的安全,学校所有食物都是自制的,比如卤肉和卤蛋是当天卤制,连水果汤也是用当季新鲜水果煮的。

“管理、采购、烹饪,每一个环节我们都像对待自家厨房一样,认真对待孩子的每一顿饭菜,为他们的成长注入营养。”郭华说。



太平小学东部紫荆校区蓝玉厅。



市五中的学生在排
队盛汤。

市五中

“毕业了,时常怀念 学校的饭菜”

6月29日,艳阳高照,室外温度高达33摄氏度。在市五中的2号食堂,12台吸顶式空调马力全开,50多台大吊扇也卖力地转动着叶子,把暑气挡在了门外。

“呼,太凉快,太舒服了。”中午11时30分,学生排队进入食堂,立刻被清凉包裹,再喝上一碗学校特意准备的绿豆汤,夏天的闷热便消散了。

市五中的2号食堂新建于2018年,可以容纳七八年级学生同时就餐。不过,为了确保学生的就餐安全,以及营造更舒适的就餐环境,学校在七八年级中实行错时就餐,九年级学生单独使用1号食堂。

守护学生“舌尖上的安全”是学校的重点工作之一,在确保菜品质量的同时,学校提出了“暖胃更暖心”的服务原则。“第四餐”是五中的一个特色服务,因为学校有三分之一的住校生,学校日常要供应早、中、晚三餐,而第四餐是特殊节日里的一份特殊惊喜。据学校副校长王加省介绍,初一学生军训期间,每天下午,食堂都会给学生准备一份清凉的点心,帮助学生消暑降温。端午节,学校会组织学生在食堂做麦饼、吃麦饼,让学生参与劳动的同时丰富校园活动;中考前夕,学校组织九年级学生开展包饺子活动,缓解考前的紧张情绪,同时也暖了学生的胃,更暖了学生的心。

为了了解学生的口味,同时引导学生养成健康的饮食习惯,每个学期开学初,学校都会举办“我的营养我做主”菜谱设计大赛,让学生当回营养师,设计适合自己口味的营养大餐。为了促进学生科学饮食、健康成长,学校还会借助“中国学生营养日”开展营养周系列活动,通过宣传画报,让学生了解中国居民的膳食宝塔;邀营养健康指导中心专家开展主题讲座,介绍高油高盐高糖对学生身体健康的严重危害,并讲述一些减盐减油减糖的小妙招。学生们走进学校食堂后厨,跟工作人员学习甄选蔬菜……

学期中期,学校还会开展“我最喜欢的菜”学校食品菜式问卷调查。记者在这个学期的问卷反馈中看到,肉类中,牛肉炖土豆票数最高,随后是红烧大排、手工肉圆、生炒鸡、东坡肉;海鲜类中,最受学生喜欢的是油爆大虾;蔬菜类中,酸辣土豆丝成为学生心中的第一名;汤汁类中,学生最喜欢骨头玉米汤。“通过问卷,我们了解学生的喜好后,食堂菜谱设计会更有针对性,比如,知道学生喜欢吃牛肉炖土豆,这个菜出现的频率会高一些。”王加省说,正是因为学校食堂的菜美味,让不少毕业生念念不忘。最近,不少高中生回访母校,提出想再吃一口食堂的饭菜。

在食堂的管理上,学校规定了食品卫生“五四”制,包括由原料到成品实行“四不”制度、成品存放实行“四隔离”、用(食)具实行“四过关”、环境卫生采取“四定”办法、个人卫生做到“四勤”,规范食品操作的每一步骤。此外,学校还成立了膳食管理委员会,让学生代表、家长代表、教师代表、学校工会代表、学校党支部纪检人员等一起守护学生舌尖上的安全和健康。

箬横中学

“食堂, 最能温暖我的地方”

一直以来,箬横中学用心提供优质的餐饮服务,用心打造良好的育人场所,给学生们营造了一个安全、健康的成长环境。

箬横中学后厨的早晨注定是喧闹的,天刚蒙蒙亮,送货的师傅们带着一天的肉类、蔬菜、水果抵达学校。验收完食材,食堂的师傅们就马不停蹄地动起手来。采访当天,他们要做回锅肉、豆腐水饺等15道菜品,这些都是依据学生的点餐量制作的。从2018年,箬横中学采用网络点餐制,每天共有ABCDE五种套餐,包含两荤一素、一荤一素等多种类型。此外,箬横中学还开发出F惊喜套餐,每周出现一到两次,里面的菜品不乏水煮肉、红烧小龙虾、酸菜鱼等高难度菜色,收到了学生的一致好评。

民以食为天。学校副校长寇永平认为,“管理好学校食堂,既要保证师生的身体健康,也要满足师生在味蕾上的需求。一方面,高中生正处于生长发育阶段,学校食堂有责任保证及丰富的菜品;另一方面,学校也理应成为全校师生最值得回味的地方。”每学期,学校都会召开膳食委员会,听取家长、老师的意见,征集学生们喜欢的菜品。截至目前,箬横中学共研发了200多道菜品。

在寇永平眼中,学校食堂不能仅仅成为供应安全食品的地方,也应当是一个温暖学生、培养学生的地方。

除了日常供餐,箬横中学食堂经常想学生之所想,为学生提供暖心服务。“食堂就是我们学习上的润滑剂。”毕业生刘锐这样形容学校的食堂。在他的印象中,食堂是他们学习得饥肠辘辘时,一碗美味的汤圆;是他们淋雨受寒时,一份暖心的姜汤。对于学生而言,像这样的暖心之举并不少。包饺子、做粽子、煮年糕……在一次又一次的膳食活动中,学生们的笑容愈发灿烂。“高中生的学习压力较大,美食能缓解学生心理的压力,我们希望通过这些活动,让他们拥有健康愉悦的心情。”

怎么提高学生的学习热情,一直是学校的思考方向。“在吃得健康、吃得安全之余,我们也应该创造条件让孩子们吃得更有意义。”寇永平说。去年下半年,食堂推出学霸套餐,各个年级段月考排名前50的学生可免费享受学霸套餐。学霸套餐的菜色丰富美味,两荤两素,还有一瓶饮料和水果。作为学霸套餐的常客,毕业生阮馨弘告诉记者,从学霸窗口拿到套餐的一刻,心里是满满的成就感。“点餐的时候,我经常抢不到F套餐,但是在学霸套餐里,我不仅能免费品尝,而且校长给我们打菜,仪式感十足。”

此外,学校还将教学内容融入到食堂工作之中。在《红楼梦》中,曹雪芹以“食”为线,对明清美食细腻雅致的描写引人入胜,向后人展现了一部“舌尖上的红楼”。于是,箬横中学创立了首届红楼梦文化节,让学生们亲手制作红楼菜。一两银子一颗的“银耳鸽蛋”,宝玉送给晴雯的“豆腐皮包子”,薛姨妈家的吃食“糟鹅掌鸭信”……这些《红楼梦》中的美食佳肴被搬到了学生的饭桌上,让学生再品《红楼梦》,探寻食物的文化内涵,了解古人诗意风雅的生活情趣。

后勤即感情,食堂即课堂。箬横中学一直将养育教育落实到校园每一处角落,包括学校食堂。



箬横中学
红楼梦文化节
现场。