



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“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拿着铁锹，扛着四齿钉耙，跟着老师来到幼儿园的“田园趣”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、白苡、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“田园趣”，800多平方米的园地里还种着各种瓜果蔬菜。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，大班小朋友韦韦每天只吃水蒸蛋，为此妈妈伤透了脑筋。在食育课程的影响下，韦韦的挑食问题大有改善，还经常“光盘”。也因为合理饮食，韦韦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，刘昱澄忍不住咂咂嘴巴，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“入口率”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峰就餐，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，让学生当一回营养师，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；邀市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与健康。

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、豆腐水鳝等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，美食能缓解学生的心理压力，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。箬横中学一直将养成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。