



大师傅从天还未亮忙到中午 小帮厨从洗菜开始学习惜食

开学第一餐 粒粒皆辛苦

本报记者 陆梓华

每到开学,孩子们的营养午餐吃得如何,都是家长们最关心的问题。清晨,记者来到徐汇实验小学校园,记录开学第一餐从厨房到餐盘的全过程。



晨曦中的切菜声

5:00

晨曦中,伴着校园虫鸣的,是水龙头哗哗的水声和砧板上“哒哒哒”的切菜声。测温、更衣,将每一缕头发都严严实实地塞进

工作帽里。15名食堂师傅,开始了新一学期的忙碌。墙壁上,今天的学生午餐菜单已经张贴出来,“彩椒杏鲍菇虾仁、红烧肉圆、炒时蔬、白菜贡丸汤、卡通包”。食堂经理丁金元介绍,按照标准,每天,孩子们的午餐包括2大荤、1小荤、1素、一汤,每周还会有1-2天供应花式点心。

为徐汇实验小学供餐的是上海绿捷实业发展有限公司,该公司也是上海最大的学校食堂供餐服务企业,为全市400余所中小学学校供餐。30公斤大白菜、117公斤冬瓜、12公斤青甜椒、18公斤杏鲍菇……前一天下午从绿捷蔬菜基地采摘的蔬菜,已经躺进了蔬菜池,等待清洗。“蔬菜先要清洗,再用盐水浸泡10到15分钟,再漂洗,啫,最后放进这个黄色的净菜筐里。”丁金元指着一旁

的几摞置物筐告诉记者,颜色不同,用途也不同。红色放置禽肉类,绿色放置蔬菜类,蓝色则放置水产类,避免交叉污染。浸泡蔬菜时,盐放多放少都有讲究,放太多蔬菜会蔫掉,一个不到一米见方的水池内,一般放250克左右即可,起到杀菌效果。十几斤重的冬瓜,需要两名师傅一起合作才能刨皮。丁师傅说,有些孩子不爱吃蔬菜,食堂就在菜单里时不时添加些冬瓜、西葫芦、黄瓜等脆脆的瓜果保证营养均衡。每一类瓜果都要先清洗,再去皮,再二次清洗,方可进入加工程序。

绿捷企业质量管理经理钱静介绍,为了严把卫生关,从绿叶菜的农药残留快检、水产品甲醛快检到进口冻品的核酸检测,每一种原料发货前都要接受严格检测,确保师生舌尖上的安全。

每天校园里的这一顿午餐,如何吃好、吃饱,如何养成良好的饮食习惯,不浪费?来看看沪上中小学的“午餐行动”有哪些好做法、金点子。

新学期,上海市第二师范学校附属小学将实行小份餐和大份餐的尝试,让孩子们根据自己的食量需求选择不同的饭量,不够的再添,但不要浪费。德育主任朱密华老师介绍,此外学校开展的午餐光盘评比也已成附小朋友们热衷的一场活动,每位小“光盘侠”都能获得学校的“七点半”平台积分,可以到校园里的“乐乐精灵”兑换机里换取喜欢的文具、玩具和生活用品等。这项评比除了个人,班级、年级都是评比单位,吃得好的班级可以赢得丰富的桌游玩具;食堂里各年级的湿垃圾泔脚筐一目了然,节约粮食的年级还能在午间俱乐部时间赢得校园文体设施的使用权。

江宁学校四(4)班开学第一天围绕着“珍惜粮食”开展活动。上午语文老师陈佳丽的道德与法治课上,一条由班级学生自己配音的《一粒米宝宝的自述》短视频讲述了一粒米诞生的24道工序。孩子们还参加了“模拟插秧”体验活动,模仿农民伯伯不停弯腰、“插秧”。一分钟结束,孩子们累得气喘吁吁,直呼不容易。中午12时,开学第一餐开饭,三名吃饭较快的“粮食小监督员”吃完饭后,有的站在打饭、打汤桶边提醒同学光盘后再添饭菜,有的在班里“巡查”,鼓励同学保持吃饭的速度,不要边吃边玩。

尚文中学启动光盘行动之护苗计划,各中队拿到了学校赠送的豌豆种子,鼓励学生们在护苗计划中,见证植物从生根发芽成长到完成作为我们盘中食物的使命的完整生命历程,感悟珍惜食物、尊重自然的真谛。

黄浦区荷花池幼儿园在孩子的餐厅创设了易于孩子接受的浅显易懂“光盘行动图文”小提示。每位保育员分餐前都会收到一份“开餐提示”,确认当天孩子就餐人数以及当天特殊孩子的就餐需求,确保保育员不多领,吃多少拿多少。

建平西校的“节粮桶”已有15年历史,今年更名为“粮心桶”。“早在10多年前,学校就一直倡导营养午餐的饮食教育,起初一边是每天中午都有相当数量的饭菜被学生直接倒进泔脚桶,另一边是课间休息时学生去买街边不洁小食。”校长赵之浩说,“粮心桶”就是在这样的背景下诞生的。如今每天午饭后,后勤老师现场称重每班“粮心桶”,学生干部在一旁监督。“按照校规,‘粮心桶’的容量都有要求。每周,‘达标’的班级被评为‘节粮班’,不仅能获得锦旗,还有‘节粮奖金’发放。”赵之浩说,从一开始达标的班级不多,到现在基本上80%的班级都能达标了。

黄浦区一中心小学大队发起“光盘行动”倡议,号召孩子们在家吃饭,吃多少,盛多少;在校吃饭,不挑食,不偏食,均衡营养;在外吃饭,不攀比,要适量,点餐合理;外卖点餐,不凑单,不浪费,自备餐具。

本报记者 易蓉 马丹 陆梓华

培养「光盘侠」学校有妙计

则写了“选取小份,不足再补”。

“我们每天大约为全上海45万学生供餐,如果每人每餐能节约1勺饭,一年下来几乎就可以节约450吨大米。”钱静算了一笔账。为此,从这个学期起,公司推出了一整套食堂节约试点方案。首先是开发小规格原料,减少单品的分量,但增加菜品的种类。钱静举例,以往,有的孩子一块大排吃不完就扔了,现在,食堂师傅们就将大排分成半块半块,或者切成肉块,供学生选择。其次,学校也将推出“大餐盘”和“小餐盘”,由家长预先为孩子

选择。大餐盘米饭为55克,小餐盘米饭为40克,菜量也略有区别。此外,各个学校将在餐具回收区域安排现场监督员,了解学生剩饭剩菜情况,记录剩饭、剩菜数量,汇总统计后,根据剩菜数量调整菜单,尽量在保证营养均衡的同时,满足孩子们的口味。

“油炸食品孩子们总归是最喜欢的,但是热量太高,无益于健康。所以我们就在做法上翻花样。比如,给虾裹上玉米片煎炸,就要比裹上面包糠煎炸热量要低;肉块过下油,再浇上茄汁,开胃又好吃。”丁师傅说。

如何切菜、颠勺,并体验一下标准的蔬菜清洗过程。校长焦轶萍说,这是学校“开学第一课”的一个小环节,让孩子们更直观地感受一餐一食来之不易。事先,由孩子们自愿报名参加体验。“平时我外婆都是6点多就起床给我准备早餐了,我们学校有这么多人,我猜,大厨们要5点左右就开始给我们烧饭

了。”四(4)班女孩史子涵一猜一个准。第一次进入厨房,第一次看到墙上“食堂工具色标说明”“原料清洗切配责任区规范操作”上细致入微的规定,小姑娘认真地听着丁师傅的讲解。



“师傅们这么早就起床给我们烧饭,我们不应该浪费。”通过电视连线,小帮厨也把自己的感受和全校同学分享。“平时我基本上都能吃完的,所以这次我选了大餐盘。”史子涵说,而她最爱吃的是番茄炒蛋和罗宋汤。一旁的五年级姑娘叶润阳则选择了“小餐盘”,除了今天中午的红烧肉圆,她的最爱还有肉丸粉丝汤、罗宋汤等各种汤。男生詹子轩说,从小,父母就定下规矩,先夹好自己确保能吃完的菜量,吃完再加,但不允许剩饭,否则就会停供零食作为惩罚。所以他的“策略”也是选择了“小餐盘”,不够再加。

6:30 天明灶台炊烟起

6时30分,师傅们的清洗工作进入尾声,点心和灶台,炊烟升起。7时多,食堂就要为老师们供应早餐了。老师早餐采取自助餐,学生午餐则供应套餐。绿捷企业质量管理经理钱静正忙着请工人师傅在校园内张贴公司统一设计的“厉行节约,从我做起”宣传海报。配合自助餐厅的海报上写着“少量多次,按需取用”,配合套餐供应的海报上

8:20 洗菜交给小帮厨

虾仁过好了油,青椒爆出了香味,1200个红烧肉圆在两口大锅里“整装待发”,大厨的额头上沁出了汗水。7名穿戴整齐的小厨师,则第一次来到“厨房重地”,参观大厨们

9:45 配餐区分大小盘

9时45分,配餐间忙碌起来。学生们11时45分用餐,为了确保餐食口感,从分装到用餐,时间要确保在两个小时内。送餐篮分为黄、蓝两色,黄色装小餐盘,蓝色装大餐盘。大小餐盘内,虾仁和冬瓜量略有不同。丁师傅正忙着根据全校27个班级约1200名学生事先统计的情况,分装餐盘。记者发现一二年级的孩子们,80%的孩子都选择了小餐盘。三四五年级的孩子们,选择大餐盘的居多,仅有40%的孩子选择了小餐盘。

10:30 送餐来回16趟

师傅们开始送餐,27个班级分布在四层楼面,5个师傅每人抱着两个各装有20个饭盒的大箱子,每人来回16次,才能完成送餐,让下课的孩子们第一时间就能吃到热腾腾的饭菜。

从清晨5时开始,年轻教师厉宇申和陈钱刚就举着摄像机,把师傅们备餐、送餐的流程一幕幕拍摄下来,并将制作成微课,作为校本劳动教育的素材。

11:45 一口菜都不想剩

洗手,铺桌布,用餐时间到!按照老师引导,各个班级的孩子们分成“大餐盘”和“小餐盘”两队,领取餐盘。拿到餐盘,有的孩子立刻大口咀嚼起来,有的则似乎还在想着心事。二(4)班的孩子们齐刷刷地选择了小餐盘。不到一刻钟,男生李思诚就光了盘。今天的红烧肉丸和炒虾仁,特别对他的胃口。男生蔡添辰有个胖乎乎的小肚子,说起为何也选择了小餐盘,他不好意思地笑了,“哎呀,我有点挑食,小餐盘我可以努力吃完。”时间过了12点,看着越来越多的小伙伴光盘了,



二(5)班学生蒯欣怡把自己午饭吃个精光 本版摄影 记者 孙中钦

男孩虫虫面对着怎么也吃不下的一点饭菜,着急得要哭了。“没事的没事的,老师知道你很努力了!”班主任何芝芬赶紧安慰虫虫。看见一些孩子还剩一整个肉圆和大份冬瓜,和老师蹲下身子,拿过勺子,帮孩子们把肉圆切小,“每一样都要吃一点,才能保证营养均衡哦,来,我们再试试多吃几口好不好?”“不仅光盘要表扬,如果孩子能够改掉挑食

的毛病,改善用餐习惯,我们都会及时给他们敲章鼓励。”何老师说。焦轶萍介绍,从今天开始,学校倡导每个家庭开始21天“光盘打卡记”,评选光盘小达人和打卡优秀家庭,通过学校微信公众号分享经验,进行表彰。学校走廊上,老师已经把“一粒米的故事”做成了宣传贴画,让孩子懂得学会尊重,要从尊重为每一份食物付出汗水的劳动者开始。



扫二维码看开学第一餐过程