

你知道自家孩子 在学校最喜欢吃什么吗

小调查显示,鸡米花、清蒸肉丸子和扬州炒饭居前三

本报记者 阮飞霞



各位爸爸妈妈,想必你一定关心自家小朋友在学校里午餐吃什么,喜不喜欢吃?日前,学林街小学后勤处在全校做了一份“学生喜爱的菜品”调查问卷。

食堂负责老师范秋华说,学校每学期初都会做这样一份问卷调查,希望充分了解学生们对菜品的喜好以及期望,在此基础上提高菜品质量,做好膳食供应。

调查问卷挑选了上学期供应过的27种在师生之间享有口碑的菜品,供大家勾选,调查对象覆盖了小学一到六年级的学生。

根据调查结果显示,入选小学生心目中最好吃的菜品前三位依次是鸡米花、清蒸肉丸子和扬州炒饭,其次有骨肉相连、红烧鸡翅、土豆肉片、西红柿鸡蛋、水蒸蛋和红烧肉等。

在这份学生最喜欢的前9样菜品中,可以看出,荤菜比较受学生欢迎,尤其是油炸食物。“因为考虑到既要营养平衡,又要学生喜爱,每天的大荤菜,食堂偶尔会做又香又脆的油炸食物,调剂学生口味。另外,食堂较少做鱼类大荤,避免鱼刺卡喉。”

据介绍,学校每天中午11点50分开饭,不锈钢铁盘提供一个荤、一个小荤、一个素菜。

饭后也会变着花样给学生提供当季水果、酸奶或者牛奶,偶尔还配汤,力求在保证营养和口味的基础上不让学生们吃腻。平时厨师们也很用心,会观察孩子们比较喜欢的口味进行调整。

范老师说,要是午餐是扬州炒饭或腊八粥等,同学们会吃得更开心。

这次问卷调查,学校还有一个初衷,是通过好吃的饭菜来鼓励学生们实践“光盘行动”,提高学生们的节约意识,吃尽盘中餐。

这次调查中,学林街小学的孩子们也借此机会给食堂提了很多真实宝贵的意见,比如“我希望能多一些汤,汤好喝”、“红烧肉的肥肉可不可以再少一点”等。

后勤处也把这份调查结果,同时送到了学校卫医和大厨那里,让他们结合学生餐营养要求和对菜品的喜爱程度排出本周和下周的菜单。学校每周更新一次菜谱,每两周不重复,同时在学校官网公布本周菜单,供家长查阅。

记者了解到,这样一顿丰盛的午餐,价格还不贵。加上每天上午的课间餐,杭城知名品牌的面包或蛋糕,一天的餐费也只要10元,非常实惠。

早城社区居家养老照料中心 举办首期活动 爷爷奶奶动手做蛋糕乐趣多

近日,早城社区协同本社区居家养老照料中心在中心门口开展“休闲养老·快乐烘焙”活动。

活动现场,中心负责人协同工作人员向大家展示本次制作杯子蛋糕所用到的设备和材料,在动手之前,他们还向爷爷奶奶们讲解了各成分的比例和重量,如蛋清、白砂糖、蛋糕粉等,方便老人在家中利用电饭煲也可以制作美味蛋糕。随后,爷爷奶奶们齐动手,打蛋、搅拌、装盒子。然后,由工作人员将蛋糕放进烤箱。不一会儿,房子里就飘出了香味。

尝一口,香软可口。“最重要的是,自己做的蛋糕没有乱七八糟的添加剂,健康美味两不误。”居民吴阿姨对社工竖起大拇指,“这样的活动增进老年人的情感交流,丰富了我们的老年生活。”

本报记者 汤晓燕
通讯员 张益波

交警大队深入学校开展 “中小学生学习安全教育日”活动

为切实提高广大中小学生学习道路交通安全意识和自我保护能力,3月26日开发区交警大队联合社发局深入辖区启源小学、学林街小学和下沙二小组织开展“中小学生学习安全教育日”活动。

活动期间,宣传民警准备了形式多样的宣传活动。在下沙二小,月雅桥中队民警走进课堂,给孩子们播放文明交通动画宣传片,给孩子们宣讲出行安全知识,介绍酒精测试仪等警用装备;在学林街小学,直属中队民警首先从交通标志、信号灯、警示牌等基础交通设施入手,结合交通指挥手势,用浅显易懂的语言向学生们介绍交通标志与信号灯,并结合该校周边交通环境特点,向学生们讲解应该如何安全行路、乘车、骑车,怎样过马路等基本交通安全常识。

而白杨中队民警,则邀请启源小学30余名同学到中队参观数字勤务室,了解交警叔叔日常的工作职责。同时与孩子们互动,设置交通安全知识快速抢答、有奖问答等多种丰富的形式,倡导学生们自觉遵守交通规则,培养良好的安全出行习惯。

本报记者 杨渐
通讯员 陈涛 董言志

延伸阅读

学生餐这样搭配才合理

去年,国家卫计委发布了《学生餐营养指南》,提出学生一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等四类食物中的三类及以上。

蔬菜水果方面,每天提供至少三种以上新鲜蔬菜,一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜,适量提供菌藻类。有条件的地区每天提供至少一种新鲜水果。

鱼禽肉蛋中,禽肉可与畜肉互换,鱼与虾、

蟹等互换,各种蛋类互换。优先选择水产类或禽类;畜肉以瘦肉为主,少提供肥肉。每周提供1次动物肝脏,每人每次20g至25g。蛋类可分一日三餐提供,也可集中于某一餐提供。

平均每人每天需提供200g至300g(一袋/盒)牛奶或相当量的奶制品,如酸奶。每天提供各种大豆或大豆制品,如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹、豆腐脑等。奶及奶制品可分一日三餐提供,也可集中于某一餐提供。