

宝山月浦镇长者食堂开业 少油盐易消化 敬老套餐仅12.7元

■劳动报记者 叶佳琦 文/摄

本报讯 “两荤两素一汤，敬老套餐只要12.7元”。昨天上午，月浦镇社区长者食堂在重阳节前夕正式开业，吸引了不少周边居民前来尝鲜。据透露，这家长者食堂此前曾对居民做过调研，专门烹制了一些合老人胃口的菜。而据月浦镇相关负责人介绍，目前，镇里正在逐步推进“3+3”老年人助餐服务网络的建立，分片区、分层级因地制宜地打造老人家门口的好食堂。

敬老套餐只售12.7元

早上10时，还不到饭点，位于月浦镇龙镇路83号的长者食堂已经热闹非凡。260平方米的空间，设有55个餐位，窗明几净，十余位老人已入座等待开餐。另一些老人正站在烹饪区的玻璃前，观察厨师操作，研究起了准备选购的菜品。

“我们现在有套餐和单点两种选择。其中，套餐分15元和20元两种，前者一共是一个大荤、一个小荤、两种蔬菜、外加米饭与汤。后者额外增加了一个大荤。”据工作人员介绍，单点区域价格分别为6元、9元、12元、19元不等，其中包括炒面、炒饭、猪手、毛血旺等，供居民自行选购。

值得一提的是，65岁以上老人凭借社保卡在此用餐还能享受85折优惠，也就是说，一份套餐，最低仅需12.7元，而胃口小的老人若是点一份炒



面，只用付不到5元。

特意准备了“微辣菜”

上午11时，持上海市敬老卡的老人们整齐排队尝鲜。家住月浦5村的罗老伯告诉记者，自己今年70岁，一个人住，很少做饭，一般都去附近餐饮店吃饭。长者食堂从早上6点半开到晚上8点，方便多了。

记者在现场看到，当天套餐区准备了宫爆鸡丁、红烧肉、虾仁炒蛋、狮子头、鸭血豆腐、清炒油菜等可口菜肴；单点菜区则有糖醋小排、蒸鲈鱼、耗油牛肉、肉糜蒸蛋、韭黄炒蛋、地三鲜等。

“在开业前包括之前的试营业，我们曾对周边居民作过调研，了解了他们喜欢的菜式与口味。我们发现，周边很多老人都不是本地的，他们更倾向于一些口味较重的菜。所以，我们食堂每天都会准备1到3个偏辣的菜。今天准备的就是毛血旺、小炒肉与宫保鸡丁。”食堂负责人说。

不仅如此，该负责人也表示，现在每道菜的给盐量比普通餐饮店烹饪的同种菜品少三分之一。“我们买菜时，会更注意挑选软糯易消化的食材；烹制时，遵循‘低糖、低油、低盐’原则，并适当延长烹饪时间。”

他举例称，像小排玉米汤这样的菜，一般蒸1小时即可，为达到老年人的需求，需要蒸制1个半小时以上。

食堂负责人称，9月、10日，月浦镇社区长者食堂试运营，经过一个月的探索磨合，目前，每天客流量达到了800余人次。

筹备到开业不到6个月

据了解，月浦镇目前户籍人口共计6.88万人，其中65岁以上老人有1.89万人，80岁以上老人有0.35万人。由于老人的生活习惯以及周边商业布局等限制，月浦的老人们大多

简单应付自己的一顿中饭。随着城乡居民生活水平的日益提高，镇政府陆续收到了居民们提出老人“吃饭不方便”问题的诉求。于是，2021年初，月浦镇开展了“社区食堂建设的可行性大调研”，并着手寻找优质餐饮公司合作，以及寻找合适的地址。在政府和企业多方努力下，社区食堂从筹备到开业仅用了6个月时间。

同时，月浦镇正在逐步推进“3+3”老年人助餐服务网络的建立。第一个“3”是指三个片区，即把月浦镇分为月浦、盛桥、沈巷三个片区来因地制宜地打造助餐网；第二个“3”是指三个服务层级，即社区长者食堂、社区助餐点、送餐到家服务，通过横向和纵向结合，把月浦镇的助餐网织牢织密。

如今，在盛桥片区，月浦镇选择与老盛昌汤包馆合作，专门为老年人打造推出早、中、晚共4份为老爱心套餐，最低仅需9.5元，且爱心套餐每月换新。除此之外，持月浦镇助餐卡消费可享9折优惠。盛桥长者食堂刷脸支付模式已开通，老人只需将自己所选菜品放在托盘内，到收银台结账时，收银台的大屏幕自动显示老人所选菜品的价格以及总价，老人确认无误后，即可实现刷脸支付。

在沈巷片区，利用月浦镇恬逸养老院大食堂的供餐能力，将餐品送至近在咫尺的综合为老服务中心内，供附近社区居民、老人以及前往养老院探望的老人家属用餐。

“双减”之后孩子该睡多久？

上海市家庭文明建设“十四五”指导计划给出指标

本报讯（劳动报记者 王嘉鑫）“双减”之后，家庭教育应该如何有效开展？未来五年，我们的家庭将会发生哪些不一样的变化？昨天，上海市妇联发布《上海市家庭文明建设“十四五”指导计划》，针对各项有关家庭文明建设的内容提出了“十四五”发展的新目标和新任务。

《上海市家庭文明建设“十四五”指导计划》以新时期家庭发展需求为本，分为家庭健康、家庭安全、家庭教育、家庭文化、家庭参与五大板块共54项指标，到2025年，形成

系统、立体、专业化体系。

具体指标内容包括：家庭成员平均每人每天的有效运动时间不少于半个小时；每天睡眠时间小学生应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时；每个街镇至少配备1名家庭社工，及时评估家庭风险，化解家庭矛盾；0-3岁有需要的儿童家庭，每年至少接受6次家庭教育指导服务；家庭人均年阅读量不少于5本书；家庭成员参与志愿服务活动不少于2次/年，家庭成员年度平均志愿服务时长不少于2小时等。

据悉，《上海市家庭文明建设“十四五”指导计划》旨在通过总目标和阶段目标的设定，体现上海城市品格的家庭文明建设体系，使家庭文明建设与社会高质量发展。此次在《上海市家庭文明建设“十三五”指导计划》实施情况的基础上，调整了五大板块，增加了14个主要指标，创新性指标约占比60%。新增“家庭教育”板块，回应家庭教育立法，突出家庭教育在家庭建设中的重要性，“生态之家”的内容整合至“家庭参与”，并对相关内容进行了延伸、拓展。

上海冷空气来袭 桂花下周或将迎来 大面积盛放

本报讯（劳动报记者 胡玉荣）国庆长假，少了一缕桂花香，总觉得假期少了一点“味道”？别急，随着冷空气的南下，预计到下周，申城将迎来今秋桂花的首波大面积盛放。

据悉，桂花是一种典型的秋季花卉，金桂、银桂、丹桂等主要品种都只在秋季开花，只有四季桂还会在其他季节少量开放，这是因为桂花开花需要低温刺激。而国庆前申城每日最高气温均达到30℃以上，导致桂花迟迟未能开花。

随着北方冷空气南下，按照本周和下周天气预报，上海的最低温度终于要降到20℃以下了。据上海市园林科学规划研究院的专家介绍，目前桂花的花芽膨大还不明显。根据桂花开花规律推测，随着这周最低温度降到20℃以下，受到低温刺激的桂花花芽将开始发育迅速膨大，继而开花吐蕊，散发出浓郁的桂花香，为申城带来浓浓的秋天的味道。预计到下周，申城将迎来今秋桂花的首波大面积盛放。