

父母工作忙，老人没有精力帮忙，暑期独自在家孩子，午餐怎么解决？这是很多双职工家庭不得不面对的现实难题。

记者走访北京的一些商业托管班、社区食堂、便民综合体、企事业单位发现，孩子可以选择的午餐、托管类型逐渐变多，暑期午餐和托管服务正在升级。



借助知味邻里中心的资源，八角街道公益暑期托管班开展多项活动。

“假期小饭桌”由谁来守护？

商业托管班

逐渐用订餐取代自己做饭

“解决双职工后顾之忧”“托管班火热招生中”……自暑期开启以来，北京市的商业托管机构也同步开始宣传攻势。这些托管班主推素质培养、博物馆研学等服务，但并不是每家托管班都提供午餐。有机构表示：“家长可以让孩子带饭或者订外卖，我们老师帮忙接收。”

机构提供的午餐也在发生变化，通州区某托管班负责人说：“原来是我自己在家做，做好带过来，但是家长担心食品安全，后来就统一找配餐公司送餐了。”

丰台区一家美术培训机构负责人给

记者发来了一份课程报价单，360元/天，含午餐、加餐。如果需要早餐，加12元/餐；还要晚餐，再加25元/餐。连续报班的费用从2周2200元到8周8000元不等。“我们这儿都是从具备多年配餐资质的国企订餐，安全问题您放心，饭菜样本都保留48小时的。”

大兴区一家托管机构背靠小区、面朝学校，从机构内监控屏幕看，正在接受托管服务的孩子有几十人。负责人表示，托管班很受附近居民认可，“咱这儿的孩子们都是家长比较忙，实在没时间管。”

这家托管班的午餐也是从配餐公司

订购，两荤一素，另加水果。收费标准是：200元/天（含三餐），150元/半天（含一餐），3280元/月（含三餐）。

大兴区另一家机构，同样提供托管服务，收费标准较高，每月超过5000元。负责人说：“我们以前也用配餐公司，但是路程远，饭菜送过来就不是很好吃了，孩子们不爱吃。现在从旁边饭店订餐，11点开始炒，炒完送过来，吃个新鲜。”记者在距离托管班约150米远的地方，找到了为其提供服务的饭店，饭店工作人员表示：“我们这儿都是现炒，没有预制菜。”

工会托管班

创办45年关爱职工子女

“这儿的饭特别香，太棒了，简直是‘国宴’水平，我最爱吃番茄酸菜鱼！”10岁的王沅聊起午餐，直咽口水。旁边的小伙伴展睿志摸了摸王沅的小肚皮打趣道：“你是不是长肉啦！”

这是北京积水潭医院工会职工子女暑期托管班（新街口院区），孩子们正在试穿传统服饰，为接下来的国学课做准备。

王沅说：“以往暑假是奶奶照顾我，但今年她崴脚了，需要休息。姥姥姥爷来照顾我三周，现在也要休息。爸爸妈妈都忙工作，所以我就来这儿了。”

医护人员工作性质特殊，时间长、强度大，所以早在1981年，积水潭医院就创办了“暑期少年之家”。从起初依托院内资源，到引入专业第三方机构，发展到如今标准化运行，同步覆盖新街口、回龙观、新龙泽三个院区。截至记者采访时，今年暑假三个院区一共收到职工子女报名199人。

“孩子们的家长都非常辛苦。医院有的窗口早晨7点半就开，有的上午门诊12点半还没结束，上午手术忙到下午2点。如果再让医护人员操心自己孩子的午饭，就没法心无旁骛地为患者服务了。所以，我们医院一直以来都保持对医务人员的关爱，解决他们的后顾之忧。最终，受益的是广大患者。作为公立医院，这也体现了我们的社会责任感。”积水潭医院党委副书记吴曼莉说，托管班不用医护人员花钱，但各方面保障要做到最好。

营养午餐由医院食堂精心制作，另有加餐和水果；课程、游戏、研学由专业机构设计，还结合行业特色，为孩子们设置护齿、爱眼、手卫生、运动科学课程。

按捺不住的王沅，在一旁高声介绍着自己的兴趣：“还能看电影呢！”展睿志补充：“我喜欢书法课！”在托管班，孩子们已经把曾经迷恋的手机、平板电脑抛向九霄云外。

据《北京晚报》

社区食堂

从“银发专属”到“全龄共享”

除了商业机构，记者调查发现，还有更平价的午餐选择，比如通州区通运街道养老服务中心的社区食堂。

13.9元/份的可乐鸡翅根、12.9元/份的糖醋里脊、3元/份的冰粉……琳琅满目的菜肴让6岁的小辛巴挑花了眼。自从2025年12月初通运街道养老服务中心对外开放社区食堂，小辛巴就经常跟着爸妈来此就餐。“确实对我们帮助很大。”小辛巴的爸爸胡先生说，以前暑假，工作忙起来顾不上孩子，只能点外卖，“食堂安全卫生、实惠好吃。”

“我们养老服务中心周边有两所小学、一所中学，之前每天傍晚放学后，都会有孩子来用餐，我们就顺势推出优惠儿童晚餐。”通运街道养老服务中心负责人张汝昌说，进入暑期以来，食堂进一步推出了儿童午餐，满足双职工家庭需求。原来只服务老年人，餐食尽量软糯清淡，现在还要兼顾儿童，餐食增加了风味小吃、薯条、鸡米花等。一个养老服务中心里的社区食堂，从“银发专属”升级为“全龄共享”。

7岁的小言专注于自助取用冰粉，

这也是最吸引她的甜品。小言的爸爸秦先生说：“以前暑假，我们是选托管班的，但现在觉得社区食堂更方便卫生，菜品更新也频繁，孩子很喜欢。”

叶阿姨是带着外孙女泮泮一起来的，最近天气闷热，能在社区食堂解决午饭，减轻了叶阿姨很大的家务压力。“这么热的天，不用在家做饭，方便快捷，性价比高，一个人20块钱左右，真挺合适的。”

张汝昌告诉记者，在利用社区食堂开通儿童餐的同时，养老服务中心也启动了暑期托管服务，同样是平价收费。

便民综合体

从单纯供餐到资源共享

石景山区八角中里社区内，知味邻里中心的儿童活动广场，7岁的沐沐借助攀爬架爬上爬下，乐此不疲。知味邻里中心二楼的转角香艺术空间内，12岁的涵涵（沐沐的姐姐）正在津津有味地看着书。

姐弟俩都是八角街道公益暑期托管班的成员，这里不仅解决午餐还提供托管服务。如果没有它，姐弟俩只能待在家里相互照看，吃饭依靠外卖。用涵涵的话说：“那家里可热闹了。”

八角街道从2024年就开始组织公益暑期托管班。今年5月1日，由废弃锅炉房改建而来的八角·知味邻里中心开业，

为托管班提供了更理想的场地和资源。

“我们有往年的经验，又考察了不少场地，邻里中心这边的社区食堂有相关资质，让人放心。邻里中心里还有托管机构，我们就合作意向一拍即合。”八角街道社区建设办公室科长马丽娜说，托管班包含了三餐，采用“政府补一点、企业让一点、家长出一点”的模式，家长只需要承担很少的一部分费用。

上午10点，邻里中心的社区食堂刚结束早餐的供应，就开始忙着准备午餐。香喷喷的鸡腿已经出锅，这是沐沐的最爱，而涵涵更偏爱糖醋里脊。

除了安全美味的餐食，邻里中心的资源也被调动起来。阅读、思维锻炼、美术手工、体能训练……孩子们的托管课程动静结合、丰富多彩。

沐沐说：“我去过两个托管班，爸爸妈妈都觉得太吵了。这边非常安静，还有专门的时间让我们写作业。”

托管班负责人赵攀本身就在邻里中心经营培训机构，他认为参与公益托管服务除了体现企业的社会责任感，也为企业扎根本地、培养客群提供助力。“我们现在把整个邻里中心的资源都联动利用起来，本身对我们自己的业务流量也是促进。”