

本月收成



Network for a Healthy California

11月

本月收成農作物是 **柿子***

*加州柿子可分兩大類



蜂屋柿

Hachiya Persimmon



富有柿

Fuyu Persimmon

秘訣

- 選擇外表光滑、顏色鮮紅的柿子，繫有葉子的更佳。
- 成熟的富有柿較堅實，可在室溫下保存達三個星期，放進冰箱裡可保存更久。
- 成熟的蜂屋柿較柔軟，或會帶有淺細皺紋或小量棕色斑點，室溫下可存放數天。
- 如想加快蜂屋柿成熟，可以將柿子跟香蕉或蘋果一起放進紙袋中。
- 蜂屋柿通常用來烘烤，也可以利用匙羹進食。

更多資訊，可參閱：

www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/persimmons.html

攜手邁向健康與成功學習

體力活動和健康飲食同樣重要。學童們多體力活動和多吃蔬果，會有更佳表現，並可以增進記憶能力。兒童每天至少需要六十分鐘的體力活動，鼓勵您的孩子要積極運動，及進食各種顏色的水果和蔬菜。

柿子菠菜沙拉

材料（六人份，每人半杯）：

- 3 杯菠菜，洗淨
- 3 個富有柿，切片
- ¼ 杯小紅莓乾
- 1½ 湯匙橄欖油
- 3 湯匙100%橘子汁
- 2 湯匙米醋
- ½ 茶匙鹽

1. 將橄欖油、橘子汁、米醋、鹽放進小碗裡，混合做成沙拉醬，放入冰箱
2. 將菠菜、柿子、小紅莓乾放進大碗裡
3. 將沙拉醬和蔬果混合，即可享用

**可將切片烤雞胸肉放入沙拉裡。

Adapted from: www.lapublichealth.org/nutrition

讓您的小孩有健康的飲食

- 將柿子作為您孩子的課後點心。
- 將柿子片加入沙拉或菜餚中。
- 將柿子放入食譜，例如鬆餅、餡餅和布丁。
- 問您的孩子每天進食各種顏色蔬果的三個對健康的好處。

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 medium persimmon (168g)
每餐份量: 1個中型柿子(168克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 118 Calories from Fat 脂肪熱量 3

% Daily Value 每日食用值

Total Fat 總脂肪 0g 0%

Saturated Fat 飽和脂肪 0g 0%

Trans Fat 反式脂肪 0g

Cholesterol 膽固醇 0mg 0%

Sodium 鈉 2mg 0%

Total Carbohydrate 總碳水化合物 31g 10%

Dietary Fiber 飲食纖維 6g 24%

Sugars 糖 21g

Protein 蛋白質 1g

Vitamin A 維他命A 55% Calcium 鈣 1%

Vitamin C 維他命C 21% Iron 鐵 1%

Source: www.nutritiondata.com

來運動吧！

- 每天早上和孩子步行十分鐘，可以熱身醒腦。
- 在您的孩子作功課之前，先預留二十分鐘給您的孩子做一些戶外或室內活動，會幫助孩子更專心。
- 在傍晚與您的孩子做一些伸展運動。
- 逛逛農夫市場，看看您和您的孩子可以找到多少不同種類的蔬果。

更多資訊，可參閱：

www.verbnow.com

我需要多少份量？

一份是一個中型的柿子；約一個棒球的大小。

確保每日要進食包括各種顏色的水果和蔬菜，以幫助您和您的孩子達到每日總需求。

建議每日蔬果數量*

兒童5-12歲	青少年13-18歲	成人19歲以上
每天2½ - 5 杯	每天3½ - 6½ 杯	每天3½ - 6½ 杯

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

