

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **義大利瓜**



攜手邁向健康和成功學習

更多研究顯示體能活動和課室表現之間的相互關係，包括閱讀和數學測驗上的較好結果！即使一天中短短的小息能改進你的孩子的專注技巧和行爲。本月收穫聚焦改善學生的健康和幸福，這能幫助他們在學校實現更多。

秘訣

- 選擇表皮光滑及重身的義大利瓜。
- 挑選成熟的義大利瓜，其結實及有輕微彈力。
- 將整個義大利瓜儲存於塑料袋中並放進在冰箱裡，可保存達一個星期之久。
- 把義大利瓜薄片儲存於密封的塑料袋或容器中可保存達三天。

更多資訊，可參閱：

www.fruitsandveggiesmatter.gov
www.cachampionsforchange.net

健康伺餐概念

- 把切碎的義大利瓜、黃瓜、洋蔥、和辣椒炒好，加進雞肉玉米捲餅(enchiladas)，玉米煎餅(burritos)，或者玉米粉餅(quesadillas)裡。
- 把生義大利瓜片伴以低脂沙拉醬成爲夏天小吃。
- 把切碎的義大利瓜、大蒜和少量奧勒岡葉炒好(oregano)，加上低脂乳酪成爲一道誘人小菜。

香草蔬菜雜會

四人份。每人半杯
烹調時間：10分鐘

材料：

- 2 湯匙水
- 1 杯義大利瓜，切成薄片
- 1¼ 杯黃瓜，切成薄片
- ½ 杯鐘型青胡椒，切條
- ¼ 杯芹菜，切2英寸條
- ¼ 杯切碎洋蔥
- ½ 茶匙葛縷子籽(caraway seeds)
- ¼ 茶匙蒜粉
- 1 個中型番茄，切成楔形

1. 在中型平鍋中注水加熱，加入義大利瓜，黃瓜，鐘型胡椒，芹菜和洋蔥。
2. 蓋上鍋蓋，中火煮至蔬菜軟中帶脆(大約四分鐘)。
3. 撒調味料，把番茄置於蔬菜上。
4. 再次蓋上鍋蓋，小火烹調至番茄變暖(大約兩分鐘)，熱食爲佳。

每份量營養資料：

卡路里 24，碳水化合物 5克，飲食纖維 2克，蛋白質 1克，總脂肪 0克，飽和脂肪 0克，反式脂肪 0克，膽固醇 0mg，鈉 11mg

Adapted from: *Everyday Health Meals*, Network for a Healthy California, 2007.

來運動吧！

- **在家裡：**當清潔時運動起來！當你在打掃、吸塵、摺疊衣服、及清洗碗碟的同時大可舞動一下。
- **在工作時：**迅速步行！如果你平常步行到午餐地點要十分鐘，嘗試只用七分鐘。
- **在學校時：**在你的學校或地區公園籌劃一個美化日，清潔和安全的環境是每個家庭獲得體能活動的最好地方。

更多主意，可參閱：

www.keepcaliforniabeautiful.com

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup zucchini (57g)

每餐份量: 1/2杯義大利瓜 (57克)

Calories 卡路里 9 Calories from Fat 脂肪熱量 1

% 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 6mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 2g	1%
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	2%
Sugars 糖 1g	
Protein 蛋白質 1g	
Vitamin A 維他命A 2%	Calcium 鈣 1%
Vitamin C 維他命C 16%	Iron 鐵 1%

我需要多少份量？

- 半杯切成薄片的義大利瓜等於一把手的份量。
- 半杯切成薄片的義大利瓜含豐富維他命C。
- 義大利瓜也含錳，這種礦物與骨和連接組織的構成有關，它對成長中的孩子是重要的。

你所需的蔬果份量取決於你的年齡、性別、及體能活動量。依據下面的圖表查明你需要多少。

建議每日蔬果數量*

	兒童，5-12歲	青少年及成人，13歲及以上
男性	每天2½ - 5 杯	每天4½ - 6½ 杯
女性	每天2½ - 5 杯	每天3½ - 5 杯

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

什麼是時令的？

夏天是加州成長的義大利瓜的豐收季節，他們通常由五月至九月供應，加州成長的品種會較其他州份或國家的品種新鮮，並且售價會較低。

可嘗試其他含豐富維他命C的蔬果：葡萄，四季豆，甜瓜，辣椒，甜菜，和番茄。