



攜手邁向健康與成功學習

十月第二個星期是全國學校午餐週。吃校餐的兒童通常喜歡吃更多水果和蔬菜。研究證明，多吃蔬果以及有適當活動的學童，在課堂上往往有更好的表現。鼓勵您的孩子善用學校膳食，以幫助您的孩子踏上健康之道，在學習上更成功。

本月收成農作物是 **瓜類**



秘訣

- 瓜類是葫蘆屬植物的一種。冬南瓜/ 筍瓜 (Winter squash) 有硬殼、表皮不能食用以及籽較大。
- 瓜類品種多樣，包括：
 - 南瓜 (pumpkin)
 - 油桃果南瓜 (butternut squash)
 - 小青南瓜/ 橡實南瓜 (acorn squash)
 - 義麵瓜/ 魚翅瓜 (spaghetti squash)
 - 香蕉瓜 (banana squash)
 - 日本南瓜/ 青南瓜 (kabocha squash)
 - 福瓜 (turban squash)
- 瓜類要選擇較重身堅硬，顏色暗沈；以不破裂、沒軟點為佳。
- 將未切的瓜類存放於黑暗，涼爽，乾燥 (大概華氏50-60度) 的地方，可存放達三個月。
- 將切過的瓜類包好，貯於冰箱可存放一個星期。
- 表皮較薄的瓜類，如小青南瓜或油桃果南瓜，可用削皮刀去皮。
- 表皮較厚的瓜類，如福瓜等，則需要用大刀切開。

本月收成

10月

烤南瓜

材料 (四人份，每人 $\frac{3}{4}$ 杯)：

- 2 磅油桃果南瓜 (butternut squash)
- 1 湯匙蔬菜油
- 1 茶匙百里香
- 1 茶匙鼠尾草
- 1 茶匙鹽
- 不沾鍋噴霧式食油 (Nonstick Cooking Spray)

1. 烤箱預先加熱至 425 F
2. 將南瓜削皮，切開，去籽，切塊
3. 將南瓜、油和調味料加進大碗裡，均勻混和
4. 將不沾鍋噴霧式食油噴至烤紙或烤盤上，放上一層南瓜
5. 放入烤箱烤 45 分鐘或變軟
6. 熱食風味較佳

Source: Network for a Healthy California, 2008.

來運動吧！

- 當小孩的榜樣。研究證明，兒童看到他們的父母生活愉快、充滿活力，他們亦會同樣地健康活潑、有生命力。
- 鼓勵您的孩子多運動，可利用小息時間散步十分鐘。
- 與您的孩子享受一下一起騎自行車的樂趣。
- 參觀南瓜農場，和家人一起散步，一起談談南瓜如何生長。

更多資訊，可參閱：
www.kidtribe.com

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 cup, cooked, cubes (205g)
每餐份量：1杯煮熟瓜粒 (205克)

Amount Per Serving 每餐食用量

Calories 卡路里 76 Calories from Fat 脂肪熱量 6

% Daily Value 每日食用值

Total Fat 總脂肪 1g **1%**

Saturated Fat 飽和脂肪 0g **1%**

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 18g **6%**

Dietary Fiber 飲食纖維 6g **23%**

Sugars 糖 7g

Protein 蛋白質 2g

Vitamin A 維他命A 214% Calcium 鈣 5%

Vitamin C 維他命C 33% Iron 鐵 5%

Source: www.nutritiondata.com

讓您的小孩有健康的飲食

- 瓜類可以烤，煮，蒸，炒或使用微波爐，加進燉肉，湯類，沙拉，沾醬料，麵包，甚至餡餅裡，更添風味。
- 多嘗試不同品種的瓜類，找出您家人的喜愛。
- 暗黃色或橘色的瓜類比淡色的瓜類更富營養。提示：油桃果南瓜比義麵瓜更富營養。
- 將瓜類加進您家人喜愛的湯或砂鍋裡。

更多資訊，可參閱：

www.cachampionsforchange.net

我需要多少份量？

一份是一杯切塊的煮熟瓜粒。份量可應小孩的食量而遞減，從而幫助您的孩子達到每日蔬果總需求。

建議蔬果每日應取量*

兒童5-12歲	青少年13-18歲	成人19歲以上
每天2 $\frac{1}{2}$ - 5 杯	每天3 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ 杯	每天3 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ 杯

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



This material was funded by USDA's Food Stamp Program through the California Department of Public Health's Network for a Healthy California. These institutions are equal opportunity providers and employers. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help buy nutritious foods for a better diet. For information on the Food Stamp Program, call 1-888-328-3483. © Copyright California Department of Public Health 2007.