



# 每月水果精選

10月

## 食譜

### 菠菜梨子沙拉

材料：

(每杯一份，做四份)

四杯菠菜葉

一個紅梨子或黃梨子

半杯豆薯 (jicama)，切成條狀

半杯小紅莓乾

半杯瓶裝的脫脂或低脂醋漬醬汁  
(vinaigrette dressing)

一茶匙薑末或碎薑

做法

1. 將菠菜、梨子、豆薯和小紅莓拌勻。
2. 將醋漬醬汁與姜末混和。
3. 將醬汁倒在菠菜上，加以攪勻，即可供食。

資料來源：*Discover the Secret to Healthy Living*, Public Health Institute, 2004。

## 齊齊做運動！

- 與子女一同步行到雜貨店去。在回家路上，彎着臂，用手挽住較輕的食品雜貨袋。
- 泊車時，盡量將車停在遠處，然後步行。

欲知更多體育活動建議，請瀏覽：[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)。

## 梨子需知

挑選、貯藏及食用方法

- 所選梨子色澤要鮮明，果皮沒有碰瘀或損壞。
- 試驗梨子熟的方法：用手輕按梨子莖部附近。若感到柔軟，即表示可以吃。

- 將梨子放在廚房工作檯上的果盤或紙袋內，梨子就會變熟。梨子若置於蘋果旁，則會熟得更快。
- 將熟了的梨子放在冰箱最凍的位置。
- 如要保持梨子片不變色，將之放進由一湯匙純蘋果汁和一杯水混和的溶液中浸一下。

## 營養成份表

食用量：1 隻大小中等的梨子  
(166 克)

### 每份的營養素含量

熱量：96 克 2 克來自脂肪

佔每日所需標準百分比

脂肪總量：0 克 0%

飽和脂肪：0 克 0%

膽固醇：0 克 0%

鈉：2 毫克 0%

碳水化合物總量：26 克 9%

纖維質：5 克 21%

糖：16 克

蛋白質：1 克

維他命 A 1% 鈣 1%

維他命 C 12% 鐵 2%

資料來源：[www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## 健康與學習成功相輔相成

飲食健康的好處也可反映在您子女的學業上。研究顯示，健康的免疫系統、記憶功能和視力，與適當的營養有直接關聯。所以，要多認識和多進食蔬果，並且每天多做運動。

## 本月時令水果推介：梨子

### 健康資訊

- 研究顯示，吃校餐的學童，比起那些不吃的，每天進食建議食量的蔬果的可能性較高。
- 10 月份第二星期是全國學校午餐週。家長應鼓勵子女參加學校的有關活動，並進食學校的早餐與午餐。欲知校餐詳情，請致電校區總辦事處查詢。
- 為子女樹立好榜樣，每日三餐和小吃都有蔬果。
- 萬勝節時，與其以糖果招待小朋友，不如給他們有益健康的葡萄乾或安全的貼紙。

## 幫助子女吃得健康

- 將梨子切開兩半並去核，在各半的中央部分塗滿含豐富蛋白質的花生醬或鈣質含量高的低脂酸乳酪，然後在梨子上面灑上即食麥皮及肉桂，即可享受一道美味可口、有益健康的小點。
- 與子女討論秋季收成的其他蔬果，然後設計一款食譜，並一起動手烹調。

欲知更多建議，請瀏覽：

[www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)

[www.calpear.com](http://www.calpear.com)。

本資料由美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃透過 *California Nutrition Network for Healthy, Active Families* 提供。糧食券計劃為低收入人士提供營養方面的援助，如購買有益健康的營養食品。欲知詳情，請撥打糧食券辦事處免費熱線：1-888-328-3483。