



營養資訊

第四卷第一期 2005年秋季

營養教育活動

歡迎回校！

我們希望大家渡過了一個輕鬆愉快的暑假。很高興，今年是營養教育計劃成立第四年！請留意你子女學校所舉辦的既有趣又精彩的活動：

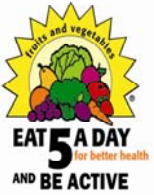
- ★ 家庭健康之夜
- ★ 家長/看顧人工作坊
- ★ 體育課
- ★ 校外旅行（去農民市場）
- ★ 課後烹飪活動
- ★ 營養課
- ★ 還有其他項目！

如吃得好，便學得快！

請大家切勿忘記，將學校早、午餐計劃申請表填妥並交回校方。

- 遞表截止日期：2005年10月7日，星期五
- 如需表格，請向子女的教師或學校秘書索取。

學生營養服務部滿懷興奮向大家宣佈，現有一份嶄新而且色彩繽紛的四頁通訊和每月午餐牌面世。請向學生營養服務部查詢，有關更多精彩的營養資訊。



九月是三藩市聯合校區以全國每日吃5色蔬果 (National 5 A Day Month) 作為新學年認識健康月的開始

每日食用至少五份不同顏色的蔬菜及水果，是維持身體健康的重要要素之一。因為各種蔬果能提供身體需要的維他命、礦物質、纖維質以及抗氧化物，來達到維持健康與提供能量的目的。

抗氧化物是一種存在於植物內的天然物質。它不但令蔬果具有美麗顏色，而且令蔬果帶有芳香味道。吃富含抗氧化物、五彩繽紛的蔬果，可幫助維護記憶功能、心臟與視力健康，以及降低罹患某些癌症的危險。

因此，大家要記得每日攝取藍/紫、綠、白、黃/橙、紅各種不同顏色的蔬果（請參看右圖例子）。當準備飲食計劃、採購食物或出外用餐時，大家要記得考慮顏色。

請記住每日吃五色蔬果！

請瀏覽加州每日吃五色蔬果網址：www.ca5aday.com

資料來源：Produce for Better Health



藍莓、葡萄乾、甘藍菜、茄子等，有助維護記憶功能、抵抗老化



牛油果、生菜、綠葉植物、青蘋果、奇異果等，有助視力健康、強骨壯齒



香蕉、蘑菇、椰菜花、生姜、洋蔥等，有助維護心臟健康，及降低膽固醇



杏桃、芒果、甘薯、冬南瓜、柳橙等，有助維護心臟、視力健康，及提高免疫系統功能



紅蘋果、士多啤梨（又稱為草莓）、甜菜、紅馬鈴薯、小蘿蔔等，有助維護心臟、尿道健康，及增強記憶力

不吃含高脂肪、飽和脂肪和高膽固醇的食物，而多吃蔬菜與水果，可降低罹患某些癌症的危險。

聯絡資料：學校健康計劃部營養教育活動

地址：1515 Quintara Street, San Francisco, CA 94116

電話：415.242.2615 • 網址：www.healthiersf.com

經費來自：美國農業部（一個提供平等就業機會的僱主）糧食券計劃，透過加州營養中心提供。有關加州糧食券計劃，請致電（415）558-4186查詢。



“不爭的”事實

- 蘋果種類繁多，單在美國種植的品種就約有2千五百種。
- 吃蘋果最好是連皮吃，因為蘋果皮含有豐富的抗氧化物和纖維。一隻蘋果的纖維含量是5克，吃一隻就佔了你一天需要量的20%。
- 牙醫將蘋果稱為“天然牙刷”。原因是蘋果纖維能清除牙垢；咀嚼蘋果能保持牙齒及牙肉健康。還有，蘋果能幫助殺滅口腔細菌。
- 蘋果是低鈉、無脂肪、含高纖維，而且不含人工調味料或人造糖的食品。一隻蘋果僅含80卡路里的熱量。

蘋果是一種最有益健康的快餐食品！

收穫月：蘋果

蘋果種類

請今晚與家人對不同品種的蘋果進行品嚐評估，看看哪一個品種最受大家歡迎。



Golden Delicious (金冠蘋果) 果實硬，果肉呈白色，吃起來清甜而爽脆，既可以鮮吃，又可以用來烹調和做沙拉。



Fuji (富士蘋果) 帶有芳香，吃起來既清脆又清甜，是蘋果中的極品。適合烘培或做蘋果醬，而且貯存性又好。果皮顏色有異，由青中帶黃背景，覆蓋著紅色到鮮紅條紋。



Gala (加拉蘋果) 果皮呈與眾不同的橘黃色，伴有紅色條紋。果實大小適宜做零食和沙拉。此種蘋果亦非常適合作烘培用途及蘋果醬。



Granny Smith (青蘋果) 果肉微酸清脆多汁，尤其在烘培及嫩煎時，它的獨特酸味便會散發出來。青蘋果非常適宜用來做沙拉。



步行上學週：10月3日至7日

步行上學日是根據一個簡單構思——即孩子、家長、校方人員、地方官員一同步行到學校。這是一項充滿活力的活動，目的提醒大家步行到校是項既簡單又有趣的運動，而且每天做活動有益健康，同時亦提醒大家需要在安全地方步行和騎單車，以及保護公眾環境。

以下是一些簡捷方法，可供使用：

- 陪同子女步行或騎單車上學
- 先開車或搭乘巴士，然後在**半途**下車，再步行到學校
- 與校內其他學生及其家人環繞學校步行

食譜：肉桂烤蘋果

食用時可不加配料，或加香草冷凍乳酪並撒上少量低脂即食麥皮

材料（四人份量）

- 4 隻大型金冠蘋果（去皮除核）
- 1/2杯純蘋果汁
- 1/2杯袋裝赤砂糖
- 1茶匙檸檬汁
- 1茶匙碎檸檬皮
- 1/2 茶匙肉桂粉
- 1/8 茶匙荳蔻粉

做法：將蘋果放進可置入微波爐內加熱的烤盤。用一隻小碗混合其餘所有材料，然後將材料倒入裝有蘋果的烤盤中，並用保鮮膜蓋住，再放入微波爐以高溫烤五分鐘或直至蘋果軟身即止。小心翼翼地用漏匙將蘋果取出，放置一旁備用。之後，將烤盤重新放回微波爐，繼續以高溫再烤三至五分鐘或直到剩餘材料變成濃稠、平滑狀。（即使材料變涼，亦會維持濃稠狀）

烤完後將稠汁淋在蘋果上，然後請慢用！

資料來源：加州每日吃五色蔬果之“發掘健康飲食訣竅”