



營養資訊

第 4 卷 第 4 期 2006 年夏季

營養教育活動



為你子女提供的暑期資源



學年期間，學生得到學生營養服務部提供營養均衡的午餐。暑假快到，你是否正考慮怎樣讓子女在空餘時間過得充實，而且吃到營養均衡的午餐，而又吃得開心呢？如是的話，那你要找的答案就在下面！

讀暑期班的學生將獲午餐供應。以下小學開辦暑期班：George Washington Carver、Fairmount、Francis Scott Key、Sanchez、Starr King、Gordon Lau，以及 Willie Brown Academy。不讀暑期班的學生也將獲三藩市暑期午餐計劃提供免費午餐。該計劃是由美國農業部資助，為年齡 18 歲以下人士（不論家庭收入多少），提供免費的健康午餐。午餐是以先到先得的方式提供，供應地點如下：

Bret Harte 小學、獵人角區少年俱樂部、華人康樂中心、Mission Playground、Alemany Housing、Oceanview 康樂中心等地點。

欲知午餐服務時間、日期並最新資料，請

- 撥打 United Way 的求助熱線：211
- 瀏覽網址：www.summerlunch.org 或
- www.dcyf.org，上網後，請點擊“summer lunch。”

由兒童、青少年及家庭服務部（DCYF）提供的一系列暑期午餐供應地點資料將於放暑假前發放。免費或低收費暑期計劃列印在背頁。DCYF 網址（www.dcyf.org）及三藩市聯合校區網址（<http://portal.sfusd.edu>）均提供額外暑期活動資料。倘若你對計劃或機構並不熟悉，你可在為子女報名之前前往參觀。我們在這裡列出的相關資料僅作參考，並不背書支持任何一個機構。

以下網站提供有趣遊戲及拼圖的資料：

Dole 5 A Day 的網址：
www.dole5aday.com/kids

MyPyramid 的網址：
www.mypyramid.gov/kids



袋裝雪糕 既健康又簡單的家庭活動

所需材料：

- 1/2 杯低脂牛奶或豆奶
- 1 - 2 茶匙軟果
- 1/4 茶匙香草精
- 1 茶匙糖
- 1 個 1 品脫大的 Ziploc 塑膠袋（小袋）
- 1 個 1 加侖大的 Ziploc 塑膠袋（大袋）
- 冰塊
- 1/2 杯鹽



製法：

- ★將小袋打開，放入糖、香草精及軟果，然後將袋封緊，再用手指擠勻。
- ★將塑膠袋打開，放入牛奶，擠出袋中多餘的空氣，然後將袋拉緊，並將袋中的混合物搖勻。
- ★把大袋裝上半滿冰塊，再加鹽。
- ★把小袋裝入大袋，再小心將袋口封緊。
- ★約搖 5 分鐘，直至混合物凍結。將小袋上面擦乾淨，再小心打開，即可享用！

其他建議：

- ◆吃不同種類的水果如熟香蕉、草莓、藍莓、raspberries、桃或梨等。
- ◆在將水果加入雪糕混合物前，記住要將水果洗乾淨。
- ◆不用牛奶或豆奶而採用同等分量的純果汁製作清涼果汁冰。

聯絡資料：

School Health Programs Nutrition Education Project
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。



機構	活動簡介	年齡	電話	網址
826 Valencia	寫作技巧培訓	8 - 18	642-5909	www.826valencia.org
灣景區培根中心 (位於 Willie Brown Academy)	教育、藝術及康樂活動	9 - 12	695-5416	www.sfbeacon.org
三藩市少年俱樂部	運動與康樂、藝術、健康與生活技能、領袖培訓計劃	6 - 18	445 - 5481	www.bgcsf.org
社區音樂中心	低收費音樂班	4歲以上	647 - 6015	www.sfcmc.org
三藩市 Providence 基金會	暑期日營 學術計劃與康樂活動	5 - 13	642-0234	www.providencefoundation.sf.org
三藩市芭蕾舞團舞蹈班	青少年日營 舞蹈與音樂	7 - 13	865-4756	www.dancecamp.myevent.com
三藩市公立圖書館	暑期閱讀計劃及活動	0 至 18	557-4272	www.sfpl.org
日落區培根中心	藝術、運動及電腦班	6 - 17	242-2559	www.snbc.org
越裔青少年培育中心	康樂活動	6 - 17	771-2600	www.vydc.org

神秘蔬菜

我是誰?



- ☺ 我令三文治吃起來既多汁又脆口。
- ☺ 我外部的葉比內部的較為深色。
- ☺ 我的外形似一條麵包。
- ☺ 我是一種非常有營養的蔬菜；我富含人體健康所需的維他命、鐵質及纖維素。
- ☺ 我的別名是 Cos。

放棄???

勿忘記

每天吃不同顏色的蔬果...

藍色
綠色
白色
橙色
黃色
及紅色



蘿蔓生菜是一種健心的蔬菜，其營養成份可助降低心臟病發作和中風的機會：

- 維他命A及C 有助預防膽固醇在動脈內積聚及形成沈澱物，而這些沈澱物是會切斷血流並引起心臟病或中風。兩杯生的蘿蔓生菜含人體每天所需多於 58%的維他命A及 45%的維他命C。
- 葉酸可防止血管受損。
- 鉀可助降低高血壓。
- 纖維素可助降低高膽固醇。

高血壓及高膽固醇均是引起心臟病與中風的危險因素。

食法

在三文治和沙拉中加入蘿蔓生菜。三文治不用麵包做而用蘿蔓生菜捲起來吃。欲知如何挑選、貯藏及享吃蘿蔓生菜及其它生菜詳情，可查看 2006 年 6 月的“每月蔬果精選通訊。”

學校健康計劃部及營養教育計劃
祝你有個愉快、健康的暑假！