

HARVEST of the MONTH 苹果



当月新食 (Harvest of the Month) 计划提倡州内学校食堂每月选择当地农场种植的马萨诸塞州产农作物。如需了解更多资讯，请浏览：
massfarmtoschool.org/hotm

苹果含有大量纤维（特别当您带皮吃的时候）。纤维对消化系统大有裨益。

健康用餐理念

苹果玉米脆饼：将苹果切成薄片，撒上少许柠檬汁，并加入少许果仁酱。然后加入葡萄干或蔓越莓干和葵花子。

苹果派冰沙：将 1 个中等大小的苹果切碎后，加入 1 杯牛奶、1/3 杯燕麦、2 茶匙枫糖浆、1/2 茶匙肉桂和 1 杯冰。充分搅拌！

为三明治增加甜度：在烤奶酪或其他三明治中加入几片苹果，即可提升甜度！

代替苹果酱：烤松饼和蛋糕时，可以用苹果酱代替油！通过这种简单方法，就可以一天多吃一份水果。使用 1:1 的比例（1/4 杯油 = 1/4 杯苹果酱）。

在哪里能够找到本地苹果？

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5 年级：Sandy Tharp-Thee 所著的 “The Apple Tree: A Modern Day Cherokee Story”

6-8 年级：Eve Bunting 所著的 “One Green Apple”

9-12 年级：Saru Jayaraman & Kathryn De Master 所著的 “Bite Back”

趣闻分享

- 美国人吃苹果比任何其他水果都多。
- 苹果的品种超过 7500 种。马萨诸塞州农民种植了 120 种不同的品种。
- 制作一加仑苹果酒大约需要 36 个苹果。

居家活动

苹果品种探索和试味

1. 从当地杂货店、农贸市场或当地果园中选出 2 款不同的苹果。
2. 如需了解苹果简介，可浏览网站：
<https://newenglandapples.org/apples/>
3. 在品尝苹果时，阅读简介，看看您是否有同感！
4. 为您最喜欢的苹果品种写一首诗。

取材自蒙大拿州当月新食 (Montana Harvest of the Month) 计划



苹果购买指南

- 请选择手感紧实，且无瘀伤或伤痕的苹果。
- 常温下储存苹果最长可达一周。亦可冷藏储存苹果，最长可达三个月。冷藏苹果时，请勿将其放入密封袋中。

二月预览：冬南瓜！



MASSACHUSETTS



欢迎来到马萨诸塞州蓝十字和蓝盾 (Blue Cross Blue Shield of Massachusetts) 计划和马萨诸塞州农业资源局 (Massachusetts Department of Agricultural Resources)，为实现当月新食计划做出贡献。