

四月 HARVEST of the MONTH 土豆



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

土豆是为人体供能的优质来源！它们能为您提供大量能量，让您整天都有饱腹感。

健康用餐理念

烤土豆：将土豆或红薯切成 1 英寸的方块。加入几汤匙橄榄油和您的挚爱调味料后拌匀，接着以 425°F 的温度在烤箱中烤 35 分钟，直到变软，然后翻面。如需制作墨西哥风味，可加入孜然、辣椒粉和大蒜粉。

土豆泥：将希腊酸奶加入您最喜爱的土豆泥食谱中，制成细腻且富含蛋白质的菜肴。

夹心红薯：在 400°F 下将红薯烤至变软，此过程大约需要 45 分钟。将红薯切片，并搭配黑豆玉米莎莎酱和您的挚爱奶酪。

在哪里能够找到本地土豆？

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：Tonya Bolden 所著的 “No Small Potatoes”

6-8 年级：Hadley Dyer 所著的 “Potatoes on Rooftops”

9-12 年级：John Reader 所著的 “Potato: The History of the Propitious Esculent”

趣闻分享

- 土豆是第一种在太空中种植的蔬菜。
- 美国人每年平均食用 124 磅土豆。
- 在加利福尼亚淘金热期间，土豆十分重要，以至于矿工们用它们换取黄金。

居家活动

温度对口味和质感有何影响？

孩子们将了解烤箱温度和蔬菜大小对蔬菜的烹饪方式有何影响。在花费一定时间后：

- 画画
- 看视频
- 做活页练习题

通过在厨房按食谱烹饪，孩子们将检验他们学到的知识。

下载活动：

<https://edibleschoolyard.org/resource/roasting-vegetables>



土豆采购指南

- 寻找紧实、外皮光滑且没有出芽的土豆。避免购买带有绿色外皮的土豆。
- 将土豆存放在有孔的塑料袋中。放置在阴凉、避光和干燥的地方，如橱柜中。不要将土豆存放在冰箱中。

五月预览：海鲜！



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。