

HARVEST of the MONTH 海鲜



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

海鲜也被称为“健脑食品”，因为它可以帮助您的大脑更好地运作！

健康用餐理念

鱼肉塔可： 蒸煮或烤制当地出产的白身鱼，如狭鳕鱼。包括大量不同配料，如番茄莎莎酱、菠萝莎莎酱、卷心菜、奶酪、希腊酸奶、鳄梨、青柠或洋葱。

丽兹饼干配白身鱼： 将烤箱加热至 400°F，随后将鱼放在烤盘上。刷上黄油或橄榄油。将饼干碎、帕尔马干酪、盐、胡椒和黄油或油混合，然后淋在鱼上。烤制 15 分钟，直到鱼肉变松。

咖喱鱼： 在平底锅中加入少许食用油后，翻炒白身鱼（如狭鳕鱼或鳕鱼）。加入一罐椰浆和 2-3 勺红咖喱酱。加入您最喜爱的蔬菜，并小火煮制 10-15 分钟。

在哪里能够找到当地海鲜？

www.massfarmtoschool.org/guide/find-local-seafood/

当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5 年级： Bao Phi 所著的 “A Different Pond”

6-8 年级： Mark Kurlansky 所著的 “World Without Fish”

9-12 年级： Brian Fagan 所著的 “Fishing: How the Sea Fed Civilization”



欢迎来到马萨诸塞州蓝十字和蓝盾 (Blue Cross Blue Shield of Massachusetts) 计划、马萨诸塞州农业资源局 (Massachusetts Department of Agricultural Resources) 以及海洋水产部海鲜营销计划 (Division of Marine Fisheries Seafood Marketing Program)，为实现海鲜当月新食计划 (Seafood Harvest of the Month) 做出贡献。

趣闻分享

- 缅因湾（包括马萨诸塞州海滨）是 3,000 多种海洋生物的栖身之所。
- 鱼类已经在地球上生活了超过 4.5 亿年（早在恐龙前已经出现！）。

居家活动

探索深海

通过以下链接，即可下载深海涂色包 (Deep Ocean Coloring Packet) PDF。了解我们如何探索海洋深处并了解海底生物！

<https://bit.ly/deep-ocean-art>

来源：NOAA 海洋探索与研究



海鲜采购指南

新鲜鱼类小贴士：

- 鲜鱼不应该带有“鱼腥味”！
- 购买整条鱼时，请确保鱼眼清澈，而不混浊。

冷冻鱼小贴士：

- 鱼不应该带有冰晶。
- 包装没有压碎或出现边角撕裂的情况。

六月预览：草莓！