



YMCA OF GREATER BOSTON

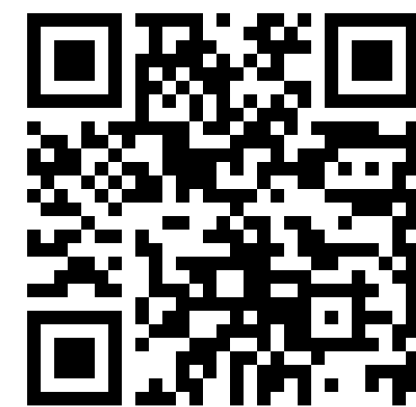


OCTOBER 2025

NUTRITION ACCESS NEWSLETTER

Welcome to the YGB's monthly newsletter focused on food, nutrition, and community wellness! Each month, we highlight local resources, free programs, simple tips, and seasonal recipes that make it easier to eat well and stay healthy.

Scan the QR code to read our virtual newsletter and find links to all the resources and opportunities shared this month!



PROGRAM HIGHLIGHTS

YMCA Mobile Market Coming to Community Hub Schools!

The YMCA Mobile Market is excited to be partnering with Boston's Community Hub Schools starting this October! New market sites will bring free and fresh food directly to youth and families. Each visit is a chance to stock up on healthy items and connect with the community. [Check our website to get the most up to date schedule!](#)



Ashmont Farmers Market Hispanic Heritage Month

Our Nutritionist team joined the East Boston Farmers Market with a cozy fall treat — Pumpkin Spice Atole de Avena! To celebrate Hispanic Heritage Month, shoppers joined in trivia about Hispanic recipes, food, and history while young participants got creative coloring flags. It was a festive day filled with laughs, learning, and delicious flavors!



Food Hub Warehouse Volunteer Appreciation

The Y was excited to host Citizens Bank at our Collaborative Food Access Hub for a leadership meeting and volunteer effort! Citizens is a strategic partner of the Y, supporting our communities through workforce development, financial literacy training, and community building. We are grateful for their continued partnership and look forward to deepening our collaboration to build healthier, more connected communities!



Interested in volunteering?
Sign up at <https://ymcaboston.volunteermatters.org>

2025 SUMMER IMPACT

From hunger prevention and youth development to workforce training and community-building, the YMCA of Greater Boston continues to uplift and serve our neighbors across the Greater Boston Area.

Thank you to everyone who helped make this summer unforgettable – we're just getting started!

12	CITY-WIDE YMCA EVENTS
72	SUMMER EATS SITES
780	CONNECT FOUR GAMES PLAYED
3,500	CHILDREN SERVED MEALS DAILY
6,631	CAMPERS & SLA YOUTH
13,000	TEENS IN Y PROGRAMS & EMPLOYMENT
25,000	INDIVIDUALS AND FAMILIES CONNECTED
170,000	FREE MEALS SERVED TO YOUTH
\$974,000	FINANCIAL ASSISTANCE PROVIDED



MOBILE MARKET ON A ROLL!

The Mobile Market provides FREE produce and shelf stable items. No ID or registration is required.

Please make sure to bring your own shopping bag when using the market!

The Market will be at sites for the time listed in our calendar or until food runs out. This schedule is subject to change.

For the most up to date schedule, please check our website using the link below:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Connect with us
www.ymcaboston.org/food-access

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.

HARVEST HIGHLIGHT: BUTTERNUT SQUASH

With cooler weather and celebrations ahead, butternut squash is the perfect addition to the table. This seasonal favorite is packed with fiber, vitamin A, and antioxidants that support immune health and steady energy. From roasting to soups to holiday sides, it brings natural sweetness and rich flavor without the added sugar. Choosing butternut squash is an easy way to enjoy comfort foods while nourishing your body through the season.

MEET THE FARMERS

Steve and Kirsten Mong
Applefield Farms, Stow, MA

CULTIVOS: **Butternut Squash**, Corn, Carrots, Greens, & more!

Applefield Farm began in 1981 when Steve and Kirsten Mong cared for a small apple orchard and sold their surplus apples, flowers, and vegetables from a self-serve shed. What started as a small venture quickly grew into a thriving farm where the family learned by trial and error, building greenhouses and expanding their crops.

Over time they began harvesting a wide variety of vegetables, including the winter squash that has become a seasonal favorite. Today Applefield Farm spans 25 acres and remains committed to growing clean healthy food for the community they love.

[Learn More about the farms supported through our partnership with the Boston Gleaners!](#)



PRODUCE TIPS

- Before use, store in a cool, dry, and dark place.
- To save: wrap cooked squash and refrigerate for up to 1 week.
- To freeze: Pack cooked squash in freezer safe containers/bags, label with date, and use within 8 - 12 months.

HEALTH CELEBRATIONS

The American Heart Association recommends no more than 25 grams (6 teaspoons) of added sugar per day for children ages 2–18. Most candy bars contain at least half of that limit in just one serving. Choosing lower sugar options helps kids maintain steady energy, stay focused and balanced, protect dental health, and build lifelong healthy habits!

Boo-Nanas

- Line a baking sheet or plate with parchment paper. Peel bananas and cut them in half at a slight angle. Insert a popsicle stick into the cut end
- Put low-fat yogurt into a small mixing bowl. Dip bananas in yogurt and roll to coat evenly. Lay bananas on baking sheet and add 2 raisins for eyes.
- Put baking sheet in freezer for at least half an hour.



For more festive ideas visit [SNAP-Ed's Holiday Menus](#)

RECIPE



BUTTERNUT SQUASH SOUP

COOK TIME: 50 MINUTES

SERVES: 5 PEOPLE

INGREDIENTS

- 1 butternut squash peeled and cubed
- 4 carrots, peeled and cut at angles
- 1 large shallot, sliced
- 5 cloves garlic, peeled and crushed
- 3 Tbsp olive oil
- 2 tsp maple syrup
- Pinch of salt & pepper
- 4 tomatoes, peeled and chopped
- 1 tsp cumin
- 3 cups vegetable broth
- 1 can (12oz) coconut milk
- 1/4 tsp cinnamon
- Salt and pepper to taste
- To Serve: Queso Fresco, Chopped Chives

STEPS

1. Preheat oven to 400°F. Line baking sheet with parchment paper. Add squash, carrots, shallot and garlic. Drizzle with oil, maple syrup, salt and pepper. Bake for 30 min or until vegetables are tender.
2. Heat 1 Tbsp olive oil in a pot and add tomatoes and cumin. Simmer for 5 minutes. Once vegetables are done roasting, transfer to pot and add vegetable broth, coconut milk and cinnamon.
3. Stir to combine and bring to a simmer. Cover and cook about 5 minutes. Transfer to blender and blend until creamy and smooth- or use an immersion blender directly in the pot.
4. Serve with queso fresco and chives if desired.

FIND MORE NOURISHING RECIPES AT [CLICKNCOOK.ORG](#)



YMCA DEL GRAN BOSTON

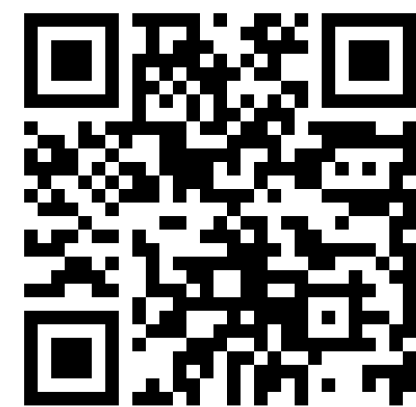
BOLETÍN DE ACCESO A LA NUTRICIÓN



OCTUBRE DE 2025

¡Bienvenido al boletín de YGB centrado en la alimentación, la nutrición y el bienestar de la comunidad! Cada mes, destacamos recursos locales, programas gratuitos, consejos sencillos y recetas de temporada que facilitan comer bien y mantenerse saludable.

¡Escanee el código QR para leer nuestro boletín virtual y encontrar enlaces a todos los recursos y oportunidades compartidos este mes!



ASPECTOS DESTACADOS DEL PROGRAMA

¡El Mercado Móvil de YMCA llega a las Escuelas "Community Hub" de Boston!

El Mercado Móvil de la YMCA se complace en colaborar con las Escuelas del Centro Comunitario de Boston a partir de octubre. Los nuevos mercados ofrecerán alimentos frescos y gratuitos directamente a jóvenes y familias. Cada visita es una oportunidad para abastecerse de alimentos saludables y conectar con la comunidad.

¡[Consulta nuestro sitio web para consultar el calendario más actualizado!](#)



Mercado de agricultores de Ashmont Mes de la Herencia Hispana

Nuestro equipo de nutricionistas se unió al Mercado Agrícola de East Boston con una deliciosa delicia otoñal: ¡Atole de Avena con Especias de Calabaza! Para celebrar el Mes de la Herencia Hispana, los compradores participaron en una trivia sobre recetas, comida e historia hispana, mientras los jóvenes participantes coloreaban banderitas creativas. ¡Fue un día festivo lleno de risas, aprendizaje y deliciosos sabores!



Agradecimiento a los Voluntarios del Food Hub

El YMCA se enorgulleció de recibir a Citizens Bank en nuestro Centro Colaborativo de Acceso a Alimentos para una reunión y una iniciativa de voluntariado. Citizens es un socio de la YMCA que apoya a nuestras comunidades mediante el desarrollo de la fuerza laboral, la capacitación en educación financiera y el desarrollo comunitario. Agradecemos su continua colaboración y esperamos profundizarla para construir comunidades más saludables y conectadas.



¿Interesado en ser voluntario?

Regístrate en <https://ymcaboston.volunteermatters.org>

IMPACTO DEL VERANO 2025

Desde la prevención del hambre y el desarrollo de la juventud hasta la capacitación de la fuerza laboral y la construcción de la comunidad, la YMCA del Gran Boston continúa elevando y sirviendo a nuestros vecinos en toda el área del Gran Boston.

Gracias a todos los que ayudaron a hacer de este verano algo inolvidable. ¡Recién estamos comenzando!

12	CITY-WIDE YMCA EVENTS
72	SUMMER EATS SITES
780	CONNECT FOUR GAMES PLAYED
3,500	CHILDREN SERVED MEALS DAILY
6,631	CAMPERS & SLA YOUTH
13,000	TEENS IN Y PROGRAMS & EMPLOYMENT
25,000	INDIVIDUALS AND FAMILIES CONNECTED
170,000	FREE MEALS SERVED TO YOUTH
\$974,000	FINANCIAL ASSISTANCE PROVIDED



¡EL MERCADO MÓVIL ESTÁ EN RACHA!

El Mercado Móvil ofrece frutas y verduras GRATIS y artículos de larga duración. No se requiere identificación ni registro.

¡Asegúrese de traer su propia bolsa de compras cuando utilice el mercado!

Estaremos en los sitios durante el horario indicado en nuestro calendario o hasta que se agoten los alimentos. Este horario está sujeto a cambios.

Para conocer el calendario más actualizado, consulte nuestro sitio web utilizando el siguiente enlace:

www.ymcaboston.org/mobilemarket/

Conéctate con nosotros
www.ymcaboston.org/food-access

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

COSECHA DEL MES: CALABAZA BUTTERNUT

Con el frío y las celebraciones a la vuelta de la esquina, la calabaza es el complemento perfecto para la mesa. Este favorito de temporada está repleto de fibra, vitamina A y antioxidantes que favorecen la salud inmunitaria y aportan energía constante. Desde asada hasta en sopas y guarniciones navideñas, aporta dulzor natural y un sabor intenso sin azúcar añadido. Elegir calabaza es una manera fácil de disfrutar de comidas reconfortantes mientras nutre el cuerpo durante la temporada.

CONOZCA A LOS AGRICULTORES

Steve y Kirsten Mong Applefield Farms, Stow, MA
CULTIVOS: Calabaza, maíz, zanahorias, verduras y más

La Granja Applefield nació en 1981 cuando Steve y Kirsten Mong se dedicaban a un pequeño huerto de manzanas y vendían sus excedentes de manzanas, flores y verduras en un cobertizo de autoservicio. Lo que empezó como una pequeña empresa se convirtió rápidamente en una granja próspera donde la familia aprendió a base de ensayo y error, construyendo invernaderos y ampliando sus cultivos.

Con el tiempo, comenzaron a cosechar una amplia variedad de verduras, incluyendo la calabaza de invierno, que se ha convertido en un favorito de temporada. Hoy, Applefield Farm abarca 25 acres y mantiene su compromiso de cultivar alimentos limpios y saludables para la comunidad que tanto aprecian.

[¡Obtenga más información sobre las granjas apoyadas a través de nuestra asociación con Boston Gleaners!](#)



CONSEJOS PARA PRODUCTOS

Antes de usar, conservar en un lugar fresco, seco y oscuro.

Para conservar: envuelva la calabaza cocida y refrigérela hasta por 1 semana.

Para congelar: empaque la calabaza cocida en recipientes o bolsas aptos para congelador, etiquétela con la fecha y úsela dentro de los 8 a 12 meses.

CELEBRACIONES DE LA SALUD

La Asociación Americana del Corazón recomienda no más de 25 gramos (6 cucharaditas) de azúcar añadido al día para niños de 2 a 18 años. La mayoría de las barras de dulce contienen al menos la mitad de ese límite en una sola porción. Elegir opciones con menos azúcar ayuda a los niños a mantener un nivel de energía constante, mantenerse concentrados y equilibrados, proteger la salud dental y desarrollar hábitos saludables para toda la vida.

Boo-Nana

Cubre un plato o una bandeja para hornear con papel vegetal. Pela las bananas y córtalos por la mitad ligeramente inclinados. Inserta un palito de helado en el extremo cortado.

Vierta yogur bajo en grasa en un tazón pequeño. Sumerja las bananas en el yogur y enróllelos para cubrirlos uniformemente. Coloque las bananas en una bandeja para hornear y añada dos pasas para los ojos.

Coloque la bandeja para hornear en el congelador durante al menos media hora.



Para obtener más ideas festivas, visite los menús festivos de SNAP-Ed

RECETA



SOPA DE CALABAZA MOSCADA

TIEMPO DE COCINAR: 50 MINUTOS. RINDE: 5 PERSONAS.

INGREDIENTES

- 1 calabaza pelada y cortada en cubos
- 4 zanahorias peladas y cortadas en ángulos
- 1 chalota grande, cortada en rodajas
- 5 dientes de ajo pelados y machacados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- Una pizca de sal y pimienta
- 4 tomates pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (12 oz) de leche de coco
- 1/4 cucharadita de canela
- Sal y pimienta al gusto
- Para servir: Queso fresco, cebollino picado

PASOS

1. Precaliente el horno a 200 °C. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal. Agregue la calabaza, las zanahorias, la chalota y el ajo. Rocíe con aceite, jarabe de arce, sal y pimienta. Hornee durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una olla y añade los tomates y el comino. Cocina a fuego lento durante 5 minutos. Una vez asadas las verduras, pásalas a la olla y añade el caldo de verduras, la leche de coco y la canela.
3. Revuelve para combinar y deja hervir a fuego lento. Tapa y cocina durante unos 5 minutos. Transfiere la mezcla a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla cremosa y suave, o usa una licuadora de inmersión directamente en la olla.
4. Sirva con queso fresco y cebollino si lo desea.

[ENCUENTRE MÁS RECETAS NUTRITIVAS EN CLICKNCOOK.ORG](#)