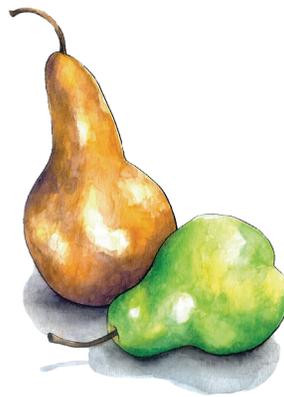


HARVEST of the MONTH 梨



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

梨能为孩子提供很多能量，帮助他们全天都有精力学习和玩耍！

健康用餐理念

姜烤梨、甜菜和马铃薯：将 2 个梨、1 个红薯和 2 个甜菜切碎后，加入 1 汤匙姜末、1 汤匙蒜末和 1 汤匙橄榄油。铺在烤盘上，并在 400°F 下烘烤 15 分钟。

炒梨：将梨切碎。放入锅中，加入肉桂和少许水，并在炉上煮至变软。这是搭配松饼、煎饼或酸奶的绝佳配菜。

梨片玉米饼：在全麦玉米饼上撒上辣味杰克奶酪或切达干酪，然后加入梨片（切成薄片）。在平底锅中加热，直至奶酪融化。

在哪里能够找到本地梨？

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：Miranda Paul 所著的 “Are We Pear Yet”

6-8 年级：Anne Flounders 所著的 “Growing Good Food”

9-12 年级：Vandana Shiva 所著的 “Who Really Feeds the World”

趣闻分享

- 在美国，所有梨均为手工采摘。
- 在马萨诸塞州丹佛市的 Endicott 梨树是美国最古老的果树。其种植于 1623 年和 1649 年之间。
- 梨在采摘后，仍会继续成熟。

居家活动

了解梨的生命周期

访问以下链接，下载练习册以了解梨的生命周期。您会在幼儿园 - 2 年級的练习本中找到：

- 标记生命周期的不同阶段
- 关于种子、树木和水果的绘画和写作
- 梨子涂色页
- 梨子数学题

<http://bit.ly/Pear-Activity>



购梨指南

- 挑选无伤痕的梨。
- 按压靠近梨柄的果肉时，如果摸起来柔软，就代表着梨已成熟。
- 梨在常温下成熟效果最好。

十一月预览：羽衣甘蓝



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT
OF AGRICULTURAL RESOURCES

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。