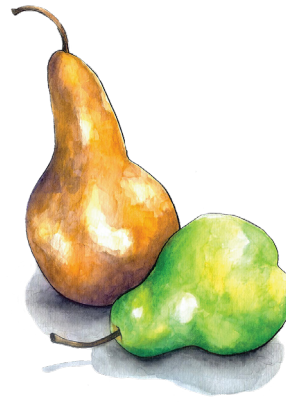


HARVEST of the MONTH ផ្លែសាវី



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗ នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពី កសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅ សាលារៀន នៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូម បើកមើលគេហទំព័រ៖ massfarmtoschool.org/hotm

ផ្លែសាវីជួយផ្តល់ថាមពលច្រើនដល់កុមារ ដោយជួយឲ្យពួកគេរៀន និង លេងពេញមួយថ្ងៃ!

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

សារីអាំងជាមួយខ្នុំ មើមប៊ីត (beets) និងដំឡូងបារាំង៖ លាយផ្លែសាវីចិតដុំ តូចៗ ២ ផ្លែ ដំឡូងបារាំង ១ ផ្លែ និងមើមប៊ីតហាន់ល្អិត ២ ផ្លែ លាយ ខ្លីចិញ្ច្រាំ ១ ស្លាបព្រាបាយ ខ្លីមសចិញ្ច្រាំ ១ ស្លាបព្រាបាយ និងប្រេងអូលីវ ១ ស្លាបព្រាបាយ។ ពង្រាយវាលើក្រដាសសម្រាប់ដុតនំ និងដុត ១៥ នាទី ត្រឹមកំដៅ 400°F។

សារីរៀន៖ កាត់ផ្លែសាវីជាដុំៗ។ ដាក់ចូលឆ្នាំ រួចចម្អិនលើចង្ក្រាន ដោយ ដាក់លាយឈើក្រអូប (cinnamon) និងទឹកបន្លិច រហូតដល់ទន់។ ហូបវា ជាមួយនំ muffins និងនំ pancakes ឬទឹកដោះគោជូរ រឹតតែល្អ។

នំសាវី (Pear Quesadillas)៖ រោយឈើស pepper jack ឬឈើសរឹង cheddar cheese នៅលើបន្ទះនំ tortilla រួចដាក់ផ្លែសាវី (ចិតស្តើងៗ)។ កំដៅ វាក្នុងខ្ទះឆា កំដៅល្មម រហូតដល់រលាយឈើស។

រឿងពិត៖

- រៀងរាល់ឆ្នាំ គេបេះផ្លែសាវីដោយដៃ នៅអាមេរិក។
- ដើមសាវី Endicott នៅទីក្រុង Danvers រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ជាដើម ឈើហូបផ្លែចាស់ជាងគេរបស់អាមេរិក។ ដើមនេះ គេដាំវានៅរវាង ឆ្នាំ ១៦២៣ និង ១៦៤៩។
- ផ្លែសាវីទុំក្រោយបេះ។

សកម្មភាពនៅផ្ទះ៖

រៀនអំពីវដ្តនៃជីវិតរបស់ផ្លែសាវី

សូមបើកមើលគេហទំព័រខាងក្រោម ដើម្បីទាញយកសៀវភៅលំហាត់ ដើម្បីរៀនអំពី វដ្តនៃជីវិតផ្លែសាវី។ អ្នកនឹងឃើញក្រដាសលំហាត់ សម្រាប់សិក្សាថ្នាក់ទី ២៖

- កំណត់ផ្នែកផ្សេងៗគ្នានៃវដ្តរបស់វា
- គួរ និងសរសេរអំពីគ្រាប់ ដើមឈើ និងផ្លែ
- ទំព័រគួររូបផ្លែសាវី
- សន្លឹកលំហាត់គិតលេខអំពីផ្លែសាវី

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

កន្លែងរកផ្លែសាវីនៅមូលដ្ឋាន
MassGrown Map (MDAR)
<https://massnrc.org/farmlocator>

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ Are We Pear Yet by Miranda Paul

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ Growing Good Food by Anne Flounders

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ Who Really Feeds the World by Vandana Shiva



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និង នាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធី ប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

ការណែនាំអំពីការទិញផ្លែសាវី

- រកមើលផ្លែសាវីដែលមិនរលាត់។
- ផ្លែសាវីទុំ នៅពេលចុចទៅទន់នៅផ្តុំជិតសណ្តាប់។
- ផ្លែសាវីទុំល្អ ក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ វិច្ឆិកា៖ បន្លែខេល (Kale)!