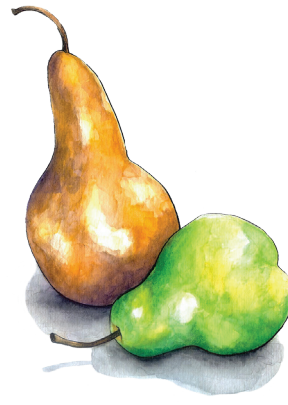


# HARVEST of the MONTH QUẢ LÊ



Hàng tháng Harvest of the Month quảng bá các loại hoa màu trồng tại các trang trại địa phương của MA với các nhà ăn trong trường học trên toàn bang. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập: [massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Lê mang lại cho trẻ em nhiều năng lượng, giúp các em học tập và vui chơi suốt cả ngày!

## Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

**Lê, củ cải đường và khoai lang nướng gừng:** Trộn 2 trái lê thái nhỏ, 1 củ khoai lang thái nhỏ, và hai củ cải đường thái nhỏ với 1 muỗng canh gừng thái nhỏ, và 1 muỗng canh dầu ô-liu. Trải lên tấm nướng và nướng trong 15 phút ở nhiệt độ 400°F.

**Lê áp chảo:** Thái nhỏ lê. Bỏ vào nồi và nấu trên bếp với quế và một chút nước cho tới khi mềm ra. Rất ngon khi ăn cùng bánh xốt, bánh pancake, hoặc sữa chua.

**Bánh Quesadillas lê:** Rắc phô mai pepper jack hoặc cheddar lên trên mặt bánh lúa mì và cho thêm lê (thái lát mỏng). Nướng trong chảo với nhiệt độ trung bình cho tới khi phô mai chảy ra.

## Tim Lê Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [Are We Pear Yet](#) của Miranda Paul

Lớp 6-8: [Growing Good Food](#) của Anne Flounders

Lớp 9-12: [Who Really Feeds the World](#) của Vandana Shiva

## Những Sự Thật Thú Vị

- Lê tại Mỹ được thu hoạch hoàn toàn bằng tay.
- Cây lê Endicott tại Danvers, MA là cây ăn trái lâu đời nhất nước Mỹ. Nó được trồng vào khoảng năm 1623 và 1649.
- Lê chín khi bứt khỏi cây, sau khi được thu hoạch.

## Hoạt Động Ở Nhà

### Tim hiểu về Vòng Đời Của Quả Lê

Truy cập liên kết bên dưới để tải xuống một cuốn sách hướng dẫn tìm hiểu về Vòng Đời Của Quả Lê. Bạn sẽ thấy tờ bài tập dành cho các lớp từ K-2:

- ghi tên các phần khác nhau của vòng đời đó
- vẽ & viết về hạt, cây và quả
- trang tô màu quả lê
- tờ làm toán với quả lê

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



## Hướng Dẫn Mua Lê

- Chọn những quả lê không bị dập.
- Lê chín khi chỗ gần cuống mềm đi khi ấn vào đó.
- Lê chín ngon nhất ở nhiệt độ phòng.



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT  
OF AGRICULTURAL RESOURCES

Trân trọng cảm ơn Blue Cross Blue Shield of Massachusetts và Sở Tài Nguyên Nông Nghiệp Massachusetts đã giúp đỡ xuất bản Harvest of the Month.

Giới Thiệu Tháng Mười Một: Cải Xoăn!