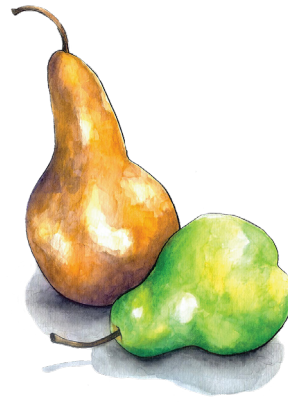


# HARVEST of the MONTH PWA (FWI)



Rekòt Mwa a fè pwomasyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwasyon agrikòl lokal nan Massachusetts chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a.

Pou aprann plis, ale sou: [massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Pwa bay timoun anpil enèji, ede yo aprann epi jwe pandan tout lajounen!

## Ide Resèt ki Bon Pou Sante

**Pwa, Bètrav ak Patat Woti ak Jenjanm:** Melanje 2 pwa rache, 1 patat rache ak 2 bètrav rache avèk 1 gwo kiyè jenjanm rache, 1 gwo kiyè lay rache ak 1 gwo kiyè lwil doliv. Gaye li sou yon plak kwison epi kwit li nan fou pandan 15 minit a 400°F.

**Pwa Sote:** Rache pwa yo. Mete yo nan yon kaswòl epi kwit yo sou fou a avèk kanèl epi yon ti dlo jis yo vin mou. Yo se yon bon bagay pou ajoute nan ponmkèt, pennkek ak yogurt.

**Kesadiya ak Pwa:** Simaye fwomaj pepper jack oswa cheda sou yon tòtiya ki fèt avèk ble konplè epi ajoute pwa yo (koupe an tranche fen). Chofe yon pwelon sou yon dife mwayen jiskaske fwomaj la fonn.

## Ki Kote pou Jwenn Pwa Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: Are We Pear Yet pa Miranda Paul

Klas 6-8: Growing Good Food pa Anne Flounders

Klas 9-12: Who Really Feeds the World pa Vandana Shiva

## Enfòmasyon Enteresan

- Chak pwa (fwi) nan Etazini keyi alamen.
- Pyebwa pwa Endicott ki nan Danvers, Massachusetts se pyebwa ki pi ansyen nan Amerik. Yo te plante li ant 1623 ak 1649.
- Pwa pa mi sou pye, men apre yo keyi yo.

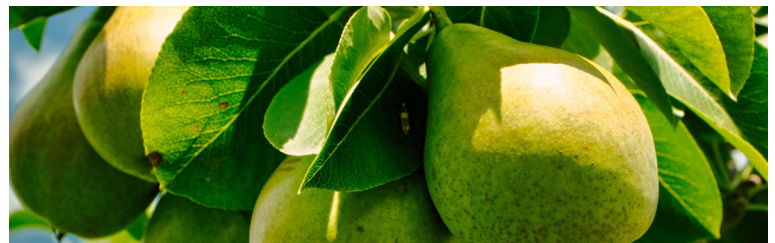
## Aktivite pou Lakay

### Aprann sou Sik Lavi Pwa

Ale sou lyen anba a pou telechaje yon liv aktivite pou aprann sou Sik Lavi Pwa a. Ou pral jwenn fèy aktivite pou Klas K-2:

- nonmen diferan pati nan sik lavi a
- desen ak ekriti sou grenn, pyebwa ak fwi
- paj koloryaj sou pwa
- fèy kalkil sou pwa

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



## Konsèy pou Achte Pwa

- Chèche pwa ki pa gen mak.
- Pwa mi lè zòn ki toupre tij la mou lè ou peze li.
- Pwa mi pi byen nan tanperati nòmal.



MASSACHUSETTS



Mèsi a Blue Cross Blue Shield of Massachusetts ak Massachusetts Department of Agricultural Resources ki te ede rann Rekòt Mwa a posib.

Apèsi sou mwa Novanm: Chou Kale!