

HARVEST of the MONTH

ខែ មេសា

ដំឡូង



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅសាលារៀននៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូមបើកមើលគេហទំព័រ៖
massfarmtoschool.org/hotm

ដំឡូងជាប្រភពល្អបំផុត សម្រាប់ជួយជាថាមពលទ្រទ្រង់រាងកាយរបស់អ្នក! វាផ្តល់ថាមពល និងរក្សាកម្លាំងរបស់អ្នកពេញមួយថ្ងៃ។

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

ដំឡូងដុត: ចិតដំឡូងស ឬដំឡូងជ្វាជាជុំជ្រងទំហំប៉ុនមេដៃ។ ត្រឡប់ជាមួយប្រេងអូលីវពីរបីស្លាបព្រាបាយ ដាក់គ្រឿងតាមចិត្តចង់ និងដុតក្នុង oven ដាក់កំដៅ 425°F រយៈពេល ៣៥ នាទី រហូតដល់វាទន់ រួចប្រែវាម្តង។ សម្រាប់រសជាតិនិយមតាមបែបជនជាតិម៉ិចស៊ិកូ សូមលាយម្សៅ cumin, paprika និងម្សៅខ្លឹមស។

ដំឡូងប៉ន់ឲ្យម៉ត់: ចូរថែមទឹកដោះគោជូរ (Greek yogurt) ទៅលើមុខម្ហូបនៃដំឡូងប៉ន់ឲ្យម៉ត់ដែលអ្នកចូលចិត្ត ដើម្បីឲ្យដំឡូងនេះមានជាតិក្រែមច្រើន និងសម្បូរប្រូតេអ៊ីន។

ដំឡូងប្រាញ់ត្រីស្កុល: ចូលដុតដំឡូងជ្វា ដាក់កំដៅ 400°F រហូតទន់។ ពុះវារួចប្រាញ់ត្រីស្កុលខ្មៅ និងពោត និងឈើសដែលអ្នកចូលចិត្ត។

រឿងពិត៖

- ដំឡូងជាបន្លែដំបូងគេបំផុត ដែលគេយកទៅដាំនៅឋានអរកាស។
- មនុស្សម្នាក់នៅអាមេរិក ហូបដំឡូងជាមធ្យម ១២៤ ដោន ក្នុងមួយឆ្នាំ។
- ដំឡូងជាអាហារសំខាន់ កាលជំនាន់រ៉ែម៉ាសនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា ដែលអ្នករកវី ដូរវាជាមួយមាស។

សកម្មភាពនៅផ្ទះ:

តើភ្លើងក្តៅប៉ះពាល់យ៉ាងដូចម្តេចដល់រសជាតិ និងសាច់ដំឡូង?

កូនក្មេងនឹងរៀនអំពីថាតើសីតុណ្ហភាពរបស់ oven និងទំហំបន្លែប៉ះពាល់យ៉ាងដូចម្តេច ដល់ការចម្អិនវា។ សកម្មភាពបន្ទាប់៖

- ត្រូវប្រុង
- មើលវីដេអូ
- ធ្វើលំហាត់

កូនក្មេងនឹងធ្វើតេស្តរុក្ខជាតិដែលពួកគេបានរៀន ដោយរៀបចំរបៀបធ្វើម្ហូប នៅផ្ទះបាយ។

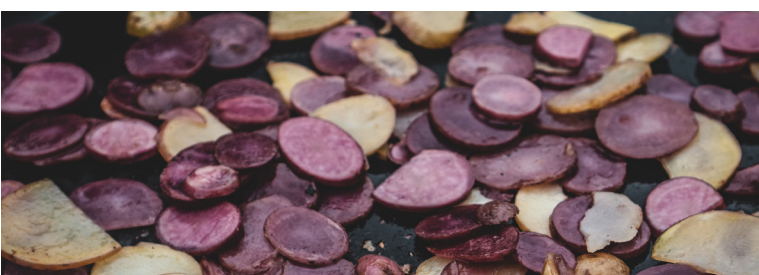
ចូរទាញយកសកម្មភាពទាំងនេះ នៅទីនេះ៖
<https://edibleschoolyard.org/resource/roasting-vegetables>

កន្លែងរកដំឡូងនៅមូលដ្ឋាន

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

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ No Small Potatoes by Tonya Bolden
ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ Potatoes on Rooftops by Hadley Dyer
ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ Potato: The History of the Propitious Esculent by John Reader



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

ការណែនាំអំពីការទិញដំឡូង

- ចូររើសមើលដំឡូងណា ដែលហាប់ណែន មានសម្បុករលោង និងគ្មានដុះពន្លក។
- ចូរកុំទិញដំឡូងដែលឡើងពណ៌បៃតង។ ចូរទុកដំឡូងក្នុងថង់ ដោយចោះប្រហោងថង់។ ដាក់វានៅកន្លែងត្រជាក់ល្មម នៅទីងងឹត និងស្ងួត ដូចជាក្នុងទូ។ កុំទុកដំឡូងក្នុងទូទឹកកក។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ ឧសភា៖ គ្រឿងសមុទ្រ!