

HARVEST of the MONTH KHOAI TÂY



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

Khoai tây là nguồn nhiên liệu tốt cho cơ thể của bạn! Chúng mang lại cho bạn nhiều năng lượng và giữ cho bạn có cảm giác no trong suốt cả ngày.

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Khoai tây nướng: Cắt khoai tây hoặc khoai lang thành các hình vuông 1". Nhúng với vài muỗng canh dầu ô-liu, thêm gia vị bạn thích, và nướng trong lò ở nhiệt độ 425°F trong 35 phút, cho tới khi mềm, lật mặt. Để có hương vị kiểu Mexico, hãy dùng hỗn hợp thìa là Ai Cập, ớt cựa gà, và bột tỏi.

Khoai tây nghiền: Cho sữa chua Hy Lạp vào món khoai tây nghiền mà bạn ưa thích, để tạo ra một món ăn mịn, giàu protein.

Khoai lang nhồi: Nướng khoai lang ở nhiệt độ 400°F cho tới khi mềm, khoảng 45 phút. Thái lát và nhồi với đậu đen & sốt ngô và các loại phô mai bạn thích.

Tim Khoai Tây Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [No Small Potatoes](#) của Tonya Bolden

Lớp 6-8: [Potatoes on Rooftops](#) của Hadley Dyer

Lớp 9-12: [Potato: The History of the Propitious Esculent](#) của John Reader

Những Sự Thật Thú Vị

- Khoai tây là loại rau củ đầu tiên được trồng ngoài không gian.
- Mỗi người Mỹ ăn trung bình 124 lbs khoai tây mỗi năm.
- Khoai tây là loại thức ăn quan trọng trong thời kỳ Cơn Sốt Vàng tại California, hồi đó thợ mỏ đổi khoai tây lấy vàng.

Hoạt Động Ở Nhà

Hơi nóng ảnh hưởng đến mùi vị & kết cấu như thế nào?

Trẻ em biết nhiệt độ trong lò và kích thước rau củ ảnh hưởng như thế nào đến việc nấu rau củ. Sau khi dành thời gian:

- vẽ
- xem một video
- làm một tờ bài tập

Trẻ em sẽ kiểm tra các em đã học được những gì bằng cách nấu một món ăn trong bếp.

Tải xuống hoạt động này ở đây:

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



Hướng Dẫn Mua Khoai Tây

- Chọn khoai chắc có vỏ mịn và không mọc mầm. Tránh những củ khoai có màu xanh.
- Bảo quản khoai trong túi ni lông có lỗ. Để vào nơi mát, tối và khô ráo – một như ngăn tủ. Không bảo quản khoai trong tủ lạnh.

Giới Thiệu Tháng Năm: Hải Sản!



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.