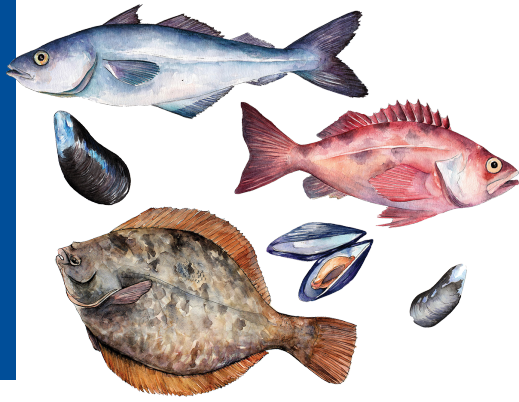


HARVEST of the MONTH المأكولات البحرية

يروج هارفست أوف ذا منث
Harvest of the Month
لمحصول مختلف تمت زراعته في
ولاية ماساتشوستس من المزارع
المحلية كل شهر في كافتيريات
المدارس في جميع أنحاء الولاية
لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة موقع
massfarmtoschool.org/hotm



حقائق ممتعة

- يعتبر خليج مين (الذي يضم ساحل ماساتشوستس) موطنًا لأكثر من 3000 نوع من الحياة البحرية.
- توجد الأسماك على الأرض منذ أكثر من 450 مليون سنة (حتى قبل الديناصورات!).

النشاط المنزلي

استكشاف أعماق المحيطات

قومي بتنزيل حزمة Deep Ocean Coloring Packet بتنسيق (PDF) من على الرابط أدناه. واستمتعي بتعلم كل شيء عن كيفية استكشاف أعماق البحار وما الذي يعيش في قاع المحيط!

<https://bit.ly/deep-ocean-art>

المصدر: استكشاف وبحوث الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي

تُعرف المأكولات البحرية أيضًا باسم "غذاء الدماغ" لأنها تساعد عقلك على العمل بشكل جيد!

أفكار لتقديم الطعام الصحي

تأكو بار السمك: اطبخي السمك الأبيض المحلي مثل بلوق على البخار أو بالشواء، ثم قومي بتحضير الكثير من الإضافات المختلفة، مثل صلصة الطماطم أو صلصة الأناناس أو الكرنب أو الجبن أو الزبادي اليوناني أو الأفوكادو أو الليمون أو البصل.

سمك أبيض بالبسكويت المملح: سخني الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت، ضعي السمك على صينية الشواء، ثم قومي بدهنها بالزبدة أو زيت الزيتون. يُمزج فتات البقسماط وجبن البارميزان والملح والفلفل مع الزبدة أو الزيت، ثم يرش فوق السمك. يُطهى لمدة 15 دقيقة، حتى يتشقق السمك.

كاري السمك: يُقلى السمك الأبيض (مثل بولق أو سمك القد) في مقلاة مع القليل من زيت الطهي. أضيفي علبة حليب جوز الهند و2-3 ملاعق كبيرة من معجون الكاري الأحمر. وأضيفي الخضار المفضل لديك واطبخها على نار خفيفة لمدة 10-15 دقيقة.

أين مكان الحصول على المأكولات البحرية

www.massfarmtoschool.org/guide/find-local-seafood/

نادي كتاب هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

الصف الخامس الابتدائي: أ دفرنت بوند بقلم باو في.

الصفوف الابتدائية من 6-8: ورلد و ذاوت فيش بقلم مارك كيرلنسكي.

الصفوف الابتدائية من 9-12: صيد الأسماك: هاو ذا سي فيد سيفلايز ايشن

بقلم براين فاجن.

نصائح بخصوص شراء المأكولات البحرية

نصائح بشأن الأسماك الطازجة:

- يجب ألا يكون للأسماك الطازجة رائحة "مثيرة للريبة"!
- في حالة شراء سمكة كاملة، تأكدي من نظافة العينين، وعدم تلوثهما.

نصائح بشأن الأسماك المجمدة:

- يجب أن تكون الأسماك خالية من بلورات الثلج.
- عدم وجود حواف مُحطمة أو ممزقة للعبوات.

تقرير يونيو التمهيدي: الفراولة!



خالص الشكر والتقدير إلى جَمْعِيَّة بلو كروس بلو شيلد (الصليب الأزرق والدرع الأزرق Blue Cross Blue Shield) لولاية ماساتشوستس وإدارة الموارد الزراعية في ولاية ماساتشوستس وقسم برنامج تسويق المأكولات البحرية من مصائد الأسماك البحرية للمساعدة في تنفيذ برنامج سي فود هارفست أوف ذا منث Seafood Harvest of the Month.