

HARVEST of the MONTH

គ្រឿងសមុទ្រ



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

គ្រឿងសមុទ្រ គឺជា “អាហារបំប៉នខួរក្បាល” ដោយសារតែវាជួយខួរក្បាលរបស់អ្នកឲ្យមានសុខភាពល្អ!!

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

អាហារតាកូត្រី (Fish Taco Bar)៖ ចំហុយ ឬដុតត្រី white fish ដូចជាត្រី pollock។ ចូរដាក់គ្រឿងបន្ថែមពីលើឲ្យច្រើនមុខ ដូចជាសាល់សាប៉េងប៉ោះ សាល់សាម្មាស់ ស្ពៃក្តោប ឈីស ទឹកដោះគោជូរ ផ្លែប៊ឺរ ក្រូចឆ្មារ ឬខ្លឹមបារាំង។

អាហារត្រីស្រួយ (Ritz Cracker White Fish)៖ បើក oven ឲ្យ ក្តៅដល់ 400°F ដាក់ត្រីនៅលើក្រដាសដុត។ លាបប៊ឺរ ឬប្រេងអូលីវ។ លាយ cracker crumbs, ឈីស Parmesan cheese អំបិល និងម្រេច/ម្រេស ជាមួយប៊ឺរ ឬប្រេង រួចហើយ រោយវាលើត្រី។ ចម្អិនរា ១៥នាទី។

ការត្រី៖ រំលីងត្រីស white fish (ដូចជា pollock ឬ cod) ក្នុងខ្លះនា ដោយដាក់ប្រេងឆាបន្តិច។ បន្ថែមខ្លះដូង និងគ្រឿងការីក្រហម ២-៣ស្លាបព្រា។ បន្ថែមបន្លែដែលអ្នកចូលចិត្ត និងចម្អិនរា ដាក់ភ្លើងតិច រយៈពេល ១០-១៥ នាទី។

រឿងពិត៖

- ឈ្នុងសមុទ្ររដ្ឋម៉ែន (ដែលមានឆ្នេរសមុទ្រនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត) ជាកន្លែងដែលមានប្រភេទត្រីសមុទ្រជាង ៣,០០០ មុខ។
- ត្រីមានកំណើតលើភពផែនដី ជាង ៤៥០ លានឆ្នាំមកហើយ (នៅមុនសត្វឌីណូស័រទៅទៀត)!

សកម្មភាពនៅផ្ទះ

ឈ្វេងយល់អំពីមហាសមុទ្រ

ចូរទាញយកកញ្ចប់សម្រាប់ផាត់ពណ៌អំពីមហាសមុទ្រ ជាទម្រង់ (PDF) នៅតាមគេហទំព័រខាងក្រោម។ រៀនអំពីរបៀបឈ្វេងយល់អំពីជម្រៅនៃមហាសមុទ្រ និងជីវិតសត្វដែលរស់នៅបាតសមុទ្រ!

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

ប្រភព៖ NOAA Ocean Exploration & Research

កន្លែងរកគ្រឿងសមុទ្រនៅមូលដ្ឋាន

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

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

- ថ្នាក់ទី ៥៖ *A Different Pond* by Bao Phi
- ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ *World Without Fish* by Mark Kurlansky
- ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ *Fishing: How the Sea Fed Civilization* by Brian Fagan



ការណែនាំអំពីការទិញគ្រឿងសមុទ្រ

ដំបូន្មានដើម្បីទិញត្រីស្រស់៖

- ត្រីស្រស់មិនឆ្កាបទេ!
- បើទិញត្រីទាំងមូល រកមើលត្រីណាដែលភ្នែកថ្លា មិនល្អក់។

ដំបូន្មានដើម្បីទិញត្រីក្លាសេ៖

- រកមើលត្រីណាដែលរលាយទឹកកកអស់ពីខ្លួន។
- គ្មានបាក់បែក ឬរហែកគែមរបស់សម្រាប់ដេចខ្ចប់ត្រី។



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងកម្មវិធីទីផ្សារអាហារសមុទ្រនៃផ្នែកដលផលសមុទ្រ ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលអាហារសមុទ្រប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ មិថុនា៖ ផ្លែស្រ្តប៊ឺរី