

HARVEST of the MONTH FWIDEMÈ



Rekòt Mwa a fè pwomosyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwatasyon agrikòl lokal nan Massachussets chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a. Pou aprann plis, ale sou: massfarmtoschool.org/hotm

Yo rele fwidemè “manje pou sèvo” paske li ede sèvo ou fonksyone byen!

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Tako Pwason: Kwit nan vapè oswa anba fou yon pwason blan lokal, tankou polòk. Mete ladan anpil ganiti diferan tankou salsa tomat, salsa anana, chou, fwomaj, yogout grèk, zaboka, sitwon vèt oswa zonyon.

Pwason Blan ak Bonbon Ritz: Chofe fou a a 400°F, mete pwason a sou yon plak kwison. Pase bè oswa lwil doliv sou li ak penso. Melanje bonbon Ritz kraze a, fwomaj pamezan, sèl ak pwav avèk bè oswa lwil, apres a simaye li sou pwason an. Kwit li pandan 15 minit, jiskaske pwason an ka kraze fasil.

Pwason ak Kiri: Sote pwason blan an (tankou polòk oswa mori) nan yon pwelon avèk yon ti lwil pou fè manje. Ajoute yon bwat lèt kokoye epi 2 a 3 kiyè plen pat kiri wouj. Ajoute legim prefere ou yo epi kwit li sou ti dife pandan 10 a 15 minit.

Ki Kote pou Jwenn Fwidemè Lokal

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

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: *A Different Pond* pa Bao Phi

Klas 6-8: *World Without Fish* pa Mark Kurlansky

Klas 9-12: *Fishing: How the Sea Fed Civilization* pa Brian Fagan

Enfòmasyon Enteresan

- Gòlf Maine (ki gen ladan kòt Massachussets la) se kote ki genyen plis pase 3000 kalite bèt lanmè.
- Pwason sou Latè depi plis pase 450 milyon ane (menm anvan dinozò!).

Aktivite pou Lakay

Eksplòre Oseyan Pwofon

Telechaje Pake Koloryaj Oseyan Pwofon an (PDF) nan lyen anba a. Aprann tout bagay sou kijan nou eksplòre pwofondè lanmè epi kisa ki ap viv nan fon loseyan!

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

Sous: NOAA Ocean Exploration & Research



Konsèy pou Achte Fwidemè

Konsèy pou Pwason Fre:

- Pwason fre pa ta sipoze gen yon sant dwòl!
- Si ou ap achte yon pwason antye, asire ou je yo klè, yo pa twoub.

Konsèy pou Pwason ki Friz:

- Pwason a pa ta dwe genyen glas sou li.
- Anbalaj la pa dwe gen kote ki kraze oswa chire ladan.

Apèsi sou mwa Jen: FRÈZ!