

HARVEST of the MONTH الفراولة

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



حقائق ممتعة

- تستغرق كل ثمرة فراولة 30 يومًا لتنمو من زهرة إلى ثمرة.
- هناك 7 مدن تسمى "الفراولة" 6 مدن منها في الولايات المتحدة الأمريكية وواحدة في جامايكا.

الفراولة هي أول فاكهة مزروعة محليًا في العام تنتضج ، وهي علامة على المكافأة التي لم تأت بعد!

أفكار لتقديم الطعام الصحي

بارفيه الزبادي: يُمزج الزبادي مع الفراولة والجرانولا.

صلصة الفراولة: قطع فراولة ، كيوي ، أفوكادو ، بصل أحمر ، كزبرة ، هلابينو. يُضاف عصير الليمون ويُمزج معًا. تقدم مع رقائق التورتيللا.

مصاصات الثلج بالفراولة والبرتقال: امزج كوبًا واحدًا من الفراولة مع كوب من عصير البرتقال. صب في قوالب المصاصة ، أو أكواب ورقية مع عيدان المصاصة ، وضعها في الفريزر.

النشاط المنزلي الأكل الواعي

الأكل الواعي هو ممارسة الاهتمام بالطعام عن كثب وطريقة تناوله.

تناول الفراولة وأجب عن هذه الأسئلة بالكتابة أو الرسم:

- هل لاحظت شيئًا جديدًا حول حبة الفراولة التي تناولتها؟ صف لونها وحجمها.
- شم رائحة الفراولة قبل قضمها. ما هي رائحتها؟ ما هو شعورك بعد تناول قظمة؟
- هل كان هذا مختلفًا عما تأكله في العادي؟ إلى أي مدى؟

المصدر: مأكولات من فناء المدرسة Edible Schoolyard

مكان وجود الطماطم المحلية

خريطة MassGrown (إدارة الموارد الزراعية في ماساتشوستس (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

نادي كتاب هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

الصف الخامس الابتدائي: Watch a Strawberry Grow بقلم كريستين شان
الصفوف الابتدائية من 6-8: Omnivore's Dilemma : إصدار القراء الشباب بقلم مايكل بولين

الصفوف الابتدائية من 9-12 : Braiding Sweetgrass بقلم لروين وول كيميير

نصائح بخصوص شراء الفراولة

- ابحثي عن التوت الأحمر ذي اللون الغني، والقمم ذات الأوراق الخضراء الزاهية، والرائحة الحلوة.
- احفظي التوت غير المغسول في الثلاجة في وعاء لمدة تصل إلى 3 أيام. ومن الأفضل تناولها في أسرع وقت ممكن!
- اغسلي التوت بلطف بالماء البارد مع الإبقاء على قممها الخضراء متصلة بها.



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 للمساعدة في تنفيذ برنامج هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month.

تقرير يوليو التمهيدي: الخيار!