

HARVEST of the MONTH

ផ្លែស្រ្តប៊ែរី



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅសាលារៀននៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូមបើកមើលគេហទំព័រ៖

massfarmtoschool.org/hotm

ផ្លែស្រ្តប៊ែរី ជាផ្លែឈើក្នុងមូលដ្ឋាន ដែលទុំមុនគេ ប្រចាំឆ្នាំ។ វាជាសញ្ញាណប្រាប់ថា នៅមានតទៅទៀត!

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

បង្កែមទឹកដោះគោជូរ (Yogurt Parfait)៖ ចូរលាយទឹកដោះគោជូរ ជាមួយផ្លែស្រ្តប៊ែរី និង granola ។

សាល់សាស្រ្តប៊ែរី (Strawberry Salsa)៖ ចិតផ្លែស្រ្តប៊ែរី ផ្លែគីរី ផ្លែប៊ែរី ខ្លឹមបារាំងក្រហម ជីរ៉ាន់ស៊ុយ ម្ទេសហាឡាពីញ៉ូ។ ថែមទឹកក្រូចឆ្មារ និងលាយវាចូលគ្នា។ ហូបជាមួយនំស្រួយ tortilla chips ។

កាវ៉េមកីស្រ្តប៊ែរីលាយគ្រូចដោតឈើ៖ ក្រឡុកផ្លែស្រ្តប៊ែរីមួយពែង ជាមួយទឹកក្រូចមួយពែង។ ចាក់ចូលពុម្ពកាវ៉េមកី ឬពែងក្រដាស ដោយដោតដងកាវ៉េមកី រួចទុកវានៅកន្លែងកក។

រឿងពិត៖

- ស្រ្តប៊ែរី ត្រូវការពេល ៣០ថ្ងៃពីចេញផ្ការហូតដល់ផ្លែ។
- មានក្រុងចំនួន ៧ ដែលមានឈ្មោះ "Strawberry" ក្រុងចំនួន ៦ មាននៅសហរដ្ឋអាមេរិក និងក្រុងមួយទៀត មាននៅប្រទេស Jamaica ។

សកម្មភាពនៅផ្ទះ៖ ការហូបចុកដោយប្រយ័ត្នប្រយែង

ការហូបចុកដោយប្រយ័ត្នប្រយែង គឺជាទម្លាប់នៃការយកចិត្តទុកដាក់លើអាហាររបស់អ្នក និងរបៀបដែលអ្នកហូបវា។

ចូរហូបស្រ្តប៊ែរីមួយផ្លែ រួចឆ្លើយសំណួរទាំងនេះ ដោយសរសេរ ឬតូរ៖

- តើអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីថ្មី អំពីផ្លែស្រ្តប៊ែរី ដែលអ្នកហូបឬទេ? ចូររៀបរាប់អំពីពណ៌ និងទំហំរបស់វា។
- ចូរហិតក្លិនផ្លែស្រ្តប៊ែរី មុនខាំហូបវា។ តើវាមានក្លិនដូចអ្វី? តើពេលខាំវាមួយម៉ាត់ ធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?
- តើនេះវាខុសគ្នាពីរបៀបដែលអ្នកហូបវាដទៃដូចយ៉ាងណា? ខុសយ៉ាងម៉េច?

Source: Edible Schoolyard

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ [Watch a Strawberry Grow](#) by Kirsten Chang

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ [Omnivore's Dilemma: Young Readers Edition](#) by Michael Pollen

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ [Braiding Sweetgrass](#) by Robin Wall Kimmerer



ការណែនាំអំពីការទិញផ្លែស្រ្តប៊ែរី

- ចូររកមើលផ្លែណា ដែលមានពណ៌ត្នោត និងមានពណ៌បៃតងខ្លីនៅផ្នែកខាងលើ និងមានក្លិនក្រអូប។
- ចូរទុកផ្លែដែលមិនទាន់លាងទឹក នៅក្នុងទូទឹកកក ដោយដាក់ក្នុងប្រអប់ ទុកបីថ្ងៃ។ យកល្អ ចូរហូបវាឲ្យបានឆាប់ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន!
- ចូរលាងសម្អាតវា ជាមួយនឹងទឹកត្រជាក់ ដោយទុកស្លឹកវា។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ កក្កដា៖ ត្រសក់ផ្លូវ!



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF AGRICULTURAL RESOURCES

សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។