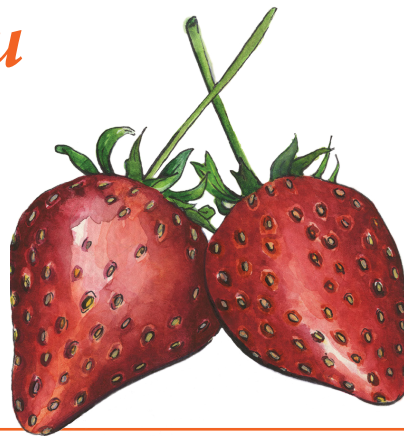


HARVEST of the MONTH DÂU TÂY



Hàng tháng Harvest of the Month quảng bá các loại hoa màu trồng tại các trang trại địa phương của MA với các nhà ăn trong trường học trên toàn bang. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập: massfarmtoschool.org/hotm

Dâu tây là loại hoa quả đầu tiên trồng tại địa phương chín trong năm, một dấu hiệu của sự thịnh vượng sắp tới!

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Kem sữa chua: Kết hợp sữa chua với dâu tây & ngũ cốc granola.

Xốt dâu tây: Thái nhỏ dâu tây, kiwi, bơ, hành đỏ, rau mùi, ớt jalapeno. Thêm nước chanh và trộn với nhau. Ăn cùng bánh bắp giòn.

Kem que dâu tây - cam: Trộn 1 tách nước dâu tây với một tách nước cam. Đổ vào khuôn làm, hoặc tách giấy và cắm thêm một que kem, và đặt vào tủ lạnh.

Tìm Dâu Tây Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: Watch a Strawberry Grow của Kirsten Chang

Lớp 6-8: Omnivore's Dilemma: Young Readers Edition của Michael Pollen

Lớp 9-12: Braiding Sweetgrass của Robin Wall Kimmerer

Những Sự Thật Thú Vị

- Mất 30 ngày để mỗi trái dâu tây phát triển từ hoa thành quả.
- Có 7 thị trấn có tên "Dâu Tây", 6 thị trấn tại Mỹ và 1 tại Jamaica.

Hoạt Động Ở Nhà Ăn Uống Có Tư Duy

Ăn uống có tư duy là chú ý cẩn thận đến thức ăn của mình và cách bạn ăn.

Ăn dâu tây và trả lời những câu hỏi này bằng cách viết hoặc vẽ:

- Bạn có để ý thấy trái dâu tây có gì mới khi bạn ăn không? Hãy mô tả màu sắc và kích thước của nó.
- Ngửi dâu tây trước khi cắn một miếng. Nó có mùi như thế nào? Bạn thấy thế nào khi cắn trái dâu tây?
- Điều này có khác với kiểu bình thường bạn vẫn ăn không? Khác như thế nào?

Nguồn: *Edible Schoolyard*



Trân trọng cảm ơn Blue Cross Blue Shield of Massachusetts và Sở Tài Nguyên Nông Nghiệp Massachusetts đã giúp đỡ xuất bản Harvest of the Month.

Hướng Dẫn Mua Dâu Tây

- Hãy chọn những trái dâu tây tròn trĩnh có màu sắc rực rỡ, phần cuống lá xanh sáng, và có mùi ngọt.
- Bỏ dâu tây không rửa vào hộp để trong tủ lạnh và có thể bảo quản tối đa 3 ngày. Tốt nhất là nên ăn càng sớm càng tốt!
- Rửa dâu tây nhẹ nhàng bằng nước lạnh vẫn còn phần cuống lá xanh.

Giới Thiệu Tháng Bảy: Dưa Leo!