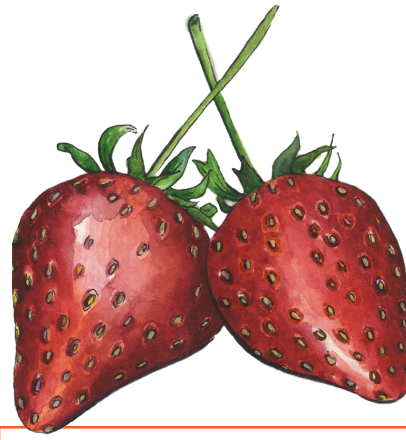


HARVEST of the MONTH FRÈZ

Jan



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

Frèz se premye fwi ki pouse lokalman ki mi nan ane a, yon siy abondans ki ap vini pi devan!

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Desè Yogout: Melanje yogout avèk frèz ak granola.

Salsa Frèz: Rache frèz, kiwi, zaboka, zonyon wouj, silantro, alapenyò. Ajoute ji sitwon vèt epi melanje yo ansanm. Sèvi avèk tchips tòtiya.

Pipòp Frèz-Zoranj: Blennde 1 tas frèz avèk 1 tas ji zoranj. Vide li nan moul pipòp, oswa kèp papyè ak ti bwa krèm, epi mete li nan frizè a.

Ki Kote pou Jwenn Frèz Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: Watch a Strawberry Grow pa Kirsten Chang

Klas 6-8: Omnivore's Dilemma: Young Readers Edition pa Michael Pollen

Klas 9-12: Braiding Sweetgrass pa Robin Wall Kimmerer

Enfòmasyon Enteresan

- Li pran 30 jou pou chak frèz grandi sòti nan flè pou rive nan fwi.
- Gen 7 vil ki rele "Strawberry (Frèz)" nan Etazini epi 1 nan peyi Jamayik.

Aktivite pou Lakay

Pran Konsyans sou sa ou ap Manje

Pran konsyans sou sa ou ap manje se yon pratik pou fè anpil atansyon avèk manje ou epi kijan ou manje li.

Manje yon frèz epi reponn kesyon sa yo alekri oswa avèk desen:

- Èske ou te remake nenpòt bagay nouvo parapò avèk frèz ou te manje a? Dekri koulè ak gwosè li.
- Pran sant frèz la anvan ou pran yon mòso ladan. Kisa li te santi? Kijan pran yon mòso ladan te fè ou santi ou?
- Èske li te diferan de jan ou manje nòmman? Kòman?

Sous: Edible Schoolyard



Mèsi a Blue Cross Blue Shield of Massachusetts ak Massachusetts Department of Agricultural Resources ki te ede rann Rekòt Mwa a posib.

Konsèy pou Achte Frèz

- Chèche fwi ki gra avèk yon koulè ki bèl, fèy vèt ki briyan epi yon odè dous.
- Estoke frèz san lave yo nan frijidè a nan yon veso jiska 3 jou. Li pi bon pou manje yo pi vit ou kapab!
- Lave fwi yo dousman nan dlo frèt san retire ti fèy vèt anlè tèt li a.

Apèsi sou mwa Jiyè: Konkonm!