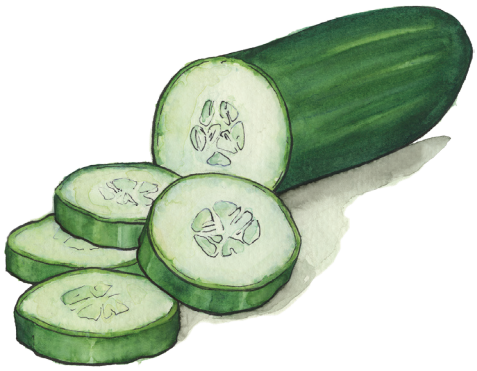
MASSACHUSETTS FARM TO SCHOOL

七月 HARVEST of the MONTH 黄瓜



当月新食(Harvest of the Month) 计划提倡州内学校食堂每月选择当地农场种植的马萨诸塞州产农作物。如需了解更多资讯，请浏览：massfarmtoschool.org/hotm

黄瓜是一种优质的补水来源，因此成为炎热夏季的清爽健康零食！

健康用餐理念

黄瓜饮品： 制作黄瓜水或黄瓜柠檬水 - 在两种饮料中加入几片黄瓜。

黄瓜杯： 将黄瓜切为 1.5 英寸的黄瓜片，然后去籽。将金枪鱼、鸡肉或鸡蛋沙拉或蘸酱放入黄瓜杯中。

快速简单的酸黄瓜： 将 1-2 根黄瓜切片并放入碗或罐子里，接着倒入 1/2 杯白醋。加水盖过黄瓜片。加入 1 茶匙盐、2 茶匙糖和 1 茶匙干莳萝，并冷藏 1 小时以上。

黄瓜酸奶蘸酱： 将黄瓜磨碎后放入碗中，接着加入希腊酸奶、柠檬汁以及欧芹和薄荷等香草。

在哪里能够找到本地黄瓜？

MassGrown Map (MDAR)

https://massnrc.org/farmlocator

当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5年级：Grace Lin 所著的“The Ugly Vegetables”

6-8年级：Robbin Gourley 所著的“First Garden: The White House Garden & How It Grew”

9-12年级：Monica White 所著的“Freedom Farmers”

趣闻分享

- 将黄瓜片直接放在皮肤上时，可以缓解晒伤（就像芦荟一样！）。
- 黄瓜的内部温度比室外的空气温度最多可低 20 度。

居家活动

探索黄瓜

1.准备一个放大镜、1-2 种黄瓜、纸和彩色铅笔。

2.将黄瓜切成薄片。对不同种类的黄瓜进行试味。它们的不同之处在于？它们的相同之处在于？

3.还有哪些藤本蔬菜？

4.画出正在生长的黄瓜。写一首黄瓜诗。

来源：Growing Minds (growing-minds.org)

MASSACHUSETTS

MDAR MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF AGRICULTURAL RESOURCES

欢迎来到马萨诸塞州蓝十字和蓝盾 (Blue Cross Blue Shield of Massachusetts) 计划和马萨诸塞州农业资源局 (Massachusetts Department of Agricultural Resources)，为实现当月新食计划做出贡献。

黄瓜采购指南

- 选择外皮光滑且呈深色的紧实黄瓜。
  避免选择有疤痕、起皱、两端柔软的黄瓜。
- 装入塑料袋可最多冷藏储存一周。
- 购买贴士：黄瓜越厚，籽越多。

八月预览：桃子！