

# HARVEST of the MONTH DƯA LEO



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](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Dưa leo là nguồn cung cấp nước rất tốt, biến chúng thành đồ ăn vặt tươi ngon và lành mạnh trong cái nóng mùa hè!

## Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

**Nước uống dưa leo:** Làm nước dưa leo hoặc nước chanh dưa leo – thêm một vài lát chanh vào bất kỳ đồ uống nào bên trên.

**Dưa leo nhồi:** Cắt dưa leo thành những miếng 1.5" và nạo hết hạt. Đặt salat cá ngừ, gà, hoặc trứng hoặc chút mỡ vào bên trong miếng dưa leo.

**Dưa chua nhanh và dễ dàng:** Đổ 1/2 tách dấm trắng lên trên 1-2 trái dưa leo thái lát vào trong một chiếc tô hoặc chiếc bình. Cho nước ngập miếng dưa leo. Cho thêm một muỗng canh muối, 2 muỗng canh đường, và 1 muỗng canh thì là khô và để lạnh trong ít nhất 1 giờ đồng hồ.

**Sữa chua dưa leo:** Nạo dưa leo và cho vào một chiếc tô cùng với sữa chua Hy Lạp, nước chanh, và rau thơm như mùi tây và bạc hà.

## Tìm Dưa Leo Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [The Ugly Vegetables](#) của Grace Lin

Lớp 6-8: [First Garden: The White House Garden & How It Grew](#) của Robbin Gourley

Lớp 9-12: [Freedom Farmers](#) của Monica White

## Những Sự Thật Thú Vị

- Những lát dưa leo có thể làm dịu vết cháy nắng (giống như lô hội!), khi đặt trực tiếp lên da.
- Nhiệt độ bên trong trái dưa leo có thể mát hơn nhiệt độ ngoài trời đến 20 độ.

## Hoạt Động Ở Nhà

### Khám phá dưa leo

1. Lấy một chiếc kính lúp, 1-2 loại dưa leo, giấy, và bút chì màu.
2. Cắt dưa leo thành từng lát. Nếm thử mùi vị của các loại dưa leo khác nhau. Chúng khác nhau như thế nào? Giống nhau như thế nào?
3. Những loại rau trái khác thuộc họ leo là gì?
4. Vẽ sự tăng trưởng của trái dưa leo. Viết một bài thơ và trái dưa leo.

Nguồn: *Growing Minds* ([growing-minds.org](http://growing-minds.org))



## Hướng Dẫn Mua Dưa Leo

- Chọn những trái dưa leo chắc có lớp vỏ sẫm mịn. Tránh những quả bị xước, nhăn nheo, hoặc hai đầu trái dưa mềm.
- Để vào trong túi ni lông và bỏ vào tủ lạnh trong tối đa một tuần.
- Mẹo mua sắm: Những trái dưa leo càng dày thì càng nhiều hạt.

## Giới Thiệu Tháng Tám: Quả Đào!



MASSACHUSETTS



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.