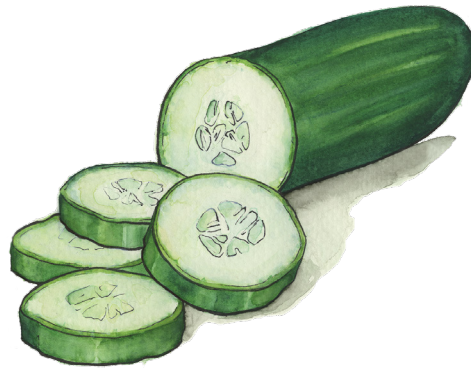


# HARVEST of the MONTH KONKONM



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

Konkonm se yon gwo sous dlo, ki fè yo se yon ti goute rafrechisan epi bon pou sante nan chalè ete a!

## Ide Resèt ki Bon Pou Sante

**Bwason Konkonm:** Prepare dlo konkonm oswa limonad konkonm - ajoute kèk tranch nan bwason yo.

**Kèp Cucumber:** Koupe konkonm yo an tranch 1.5 pous epi retire grenn yo ak yon kiyè. Ajoute salad ton, poul oswa ze, oswa yon sòs pou tranpe andedan kèp konkonm la.

**Kònichon Rapid ak Fasil:** Vide 1/2 tas vinèg blan sou 1 a 2 konkonm an tranch nan yon bòl oswa bokal. Ajoute dlo pou kouvri tranch yo. Ajoute 1 ti kiyè sèl, 2 ti kiyè sik ak 1 ti kiyè anèt seche epi mete li nan frijidè pou omwen 1èdtan.

**Sòs Yogout ak Konkonm pou tranpe:** Graje konkonm epi ajoute li nan yon bòl avèk yogout grèk, ji sitwon jòn ak fèy tankou pèsil ak mant.

## Ki Kote pou Jwenn Konkonm Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [The Ugly Vegetables](#) pa Grace Lin

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

Klas 9-12: [Freedom Farmers](#) pa Monica White



MASSACHUSETTS



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

## Enfòmasyon Enteresan

- Konkonm an tranch kapab bay soulajman pou koutsolèy (menm jan avèk lalwa!), lè ou mete li dirèkteman sou po ou.
- Tanperati andedan yon konkonm kapab rive jiska 20 degre pi frèt pase tanperati lè deyò a.

## Aktivite pou Lakay

### Eksplòre Konkonm

1. Pran yon loup, 1 a 2 kalite konkonm, papyè ak kreyon koulè.
2. Koupe konkonm yo an tranch. Fè yon tès gou avèk diferan kalite konkonm yo. Nan kisa yo diferan? Nan kisa yo sanble?
3. Ki lòt legim ki pouse sou viy?
4. Desine konkonm ki ap pouse. Ekri yon pwezi sou konkonm.

Sous: *Growing Minds* ([growing-minds.org](https://growing-minds.org))



## Konsèy pou Achte Konkonm

- Chwazi konkonm ki fèm epi ki gen yon po lis epi fonce. Evite sa ki genyen mak oswa ride, pwent ki mou.
- Estoke nan yon sache plastik nan frijidè jiska yon semèn.
- Ti konsèy pou achte: konkonm ki pwès gen plis grenn.

Apèsi sou mwa Out: Pèch!