

ខែ សីហា

HARVEST

of the MONTH

ផ្លែភ័ក្ត្រ



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញ
ការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋ
ម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋាន
មូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាម
អាហារដ្ឋាននៅសាលារៀន
នៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង
ជើងបន្ថែម សូមបើកមើល
គេហទំព័រ៖

massfarmtoschool.org/hotm

ខែ សីហា ជាខែផ្លែភ័ក្ត្ររបស់ជាតិ - ជាពេលវេលាវិសេសបំផុត ក្នុងការដាំ
ដើមភ័ក្ត្រ នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត!

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

នំផែនខេកផ្លែភ័ក្ត្រ៖ ចិតផ្លែភ័ក្ត្រជាចំណីឆ្ងាត និងហូបវាជាមួយនំផែនខេក។

ទឹកក្រូចផ្លែភ័ក្ត្រ៖ ក្រឡកផ្លែភ័ក្ត្រឲ្យសព្វជាមួយទឹកដោះគោជូរ
ទឹកដោះគោនៅ ឬទឹកក្រូច។ ដាក់ទឹកឃ្មុំថែមបន្តិច ដើម្បីបង្កើនភាព
ស្រស់ស្រាយនារដូវក្តៅ។

សាល់សាភ័ក្ត្រ៖ កាត់ផ្លែភ័ក្ត្រជាដុំៗ ខ្លីៗបារាំងក្រហម ម្ជុលហាឡាពីញ៉ូ
និង ដំរីវ៉ាន់ស៊ុយ។ ដាក់ចូលក្នុងចានគោម ដោយលាយទឹកក្រូចឆ្មារ និង
អំបិល។ កូរឲ្យសព្វ។ ហូបជាមួយនំស្រួយ ឬសាច់អាំង ឬត្រីអាំង ដែល
អ្នកចូលចិត្ត។

ផ្លែភ័ក្ត្រក្លាសេ៖ បកសម្បក និងកាត់ផ្លែភ័ក្ត្រស្រស់ជាដុំតូចៗ។ ដាក់ក្លា
សេវា។ ហូបវា ដើម្បីត្រជាក់ចិត្ត។

កន្លែងរកផ្លែភ័ក្ត្រ (peach) នៅមូលដ្ឋាន

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ Harvesting Friends by Kathleen Contreras

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ Return to Sender by Julia Alvarez

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ Eat Less Water by Florencia Ramirez

រឿងពិត៖

- ភ័ក្ត្រជាសមាជិករបស់គ្រួសារដើមកូលាប។
- សហរដ្ឋអាមេរិកជាអ្នកផ្គត់ផ្គង់ផ្លែភ័ក្ត្រ ២៥% នៃតម្រូវការផ្លែភ័ក្ត្រ
សរុបនៅលើពិភពលោក។
- ផ្លែភ័ក្ត្រជានិមិត្តសញ្ញា នៃភាពអមតៈ និងសាមគ្គីភាពតាមវប្បធម៌
ចិន។

សកម្មភាពនៅផ្ទះ៖ ធ្វើបង្អែមផ្លែភ័ក្ត្រ (Peach Sorbet)!

ផ្លែភ័ក្ត្រទំហំល្មម ៤ ផ្លែ

ទឹកឃ្មុំ ២ ស្លាបព្រាបាយ

ទឹកក្រូចឆ្មារ ១ស្លាបព្រាបាយ

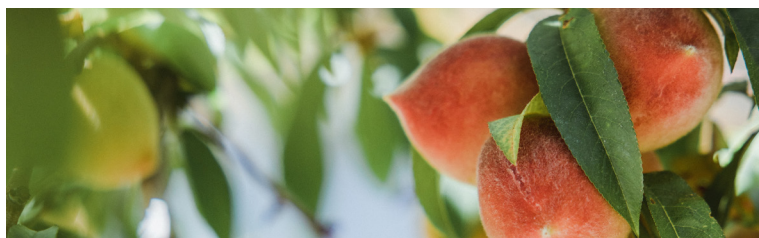
.....

១) ចិតផ្លែភ័ក្ត្រជាចំណីឆ្ងាត និងច្របាច់វា។

២) នៅក្នុងម៉ាស៊ីនក្រឡក ដាក់លាយផ្លែភ័ក្ត្រ ទឹកឃ្មុំ និងទឹកក្រូចឆ្មារ
ចូលគ្នា។ ក្រឡករហូតដល់សព្វស្រស់។ បើក្រឡកខាប់ពេក ចូរថែមទឹក
បន្តិច។

៣) ចូរហូបវាភ្លាម ដើម្បីរក្សាជាតិទន់ ឬដាក់ទុកក្នុងប្រអប់។ គ្របវា រួច
ដាក់ក្លាសេ ៣-៤ម៉ោង ឬរហូតវារឹង។

ប្រភព៖ SuperHealthyKids.com



MASSACHUSETTS



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និង
នាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធី
ប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

ការណែនាំអំពីការទិញផ្លែភ័ក្ត្រ

- ចូរកមើលផ្លែភ័ក្ត្រណាដែលហាប់ណែន សម្បកមានរោមដែល
ទន់លឿយ នៅពេលចុចវា។ កុំទិញផ្លែភ័ក្ត្រណា ដែលមានអុច
ពណ៌ឈាមជ្រូក។
- ចូរទុកផ្លែភ័ក្ត្រមិនទាន់ទុំ ក្នុងថង់ក្រដាស ដើម្បីឲ្យវាឆាប់ទុំ។
- កាលណាវាទុំ ចូរទុកវាក្នុងកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពធម្មតា និង
ហូបវាក្នុងរយៈពេល ១-២ថ្ងៃ។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ កញ្ញា៖ ផ្លែប៉េងប៉ោះ!