

# HARVEST of the MONTH CARROTS



Harvest of the Month promotes a different MA-grown crop from local farms each month in school cafeterias across the state.

To learn more, visit:  
[massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Raw cut carrots are a popular snack for kids. They are very good for your eyes!

## Healthy Serving Ideas

**Roasted Carrots:** Toss sliced carrots with some olive oil, and herbs such as rosemary and thyme. Roast carrots in the oven at 375°F for 10 minutes.

**Carrot Pancakes:** Make carrot pancakes by adding 1/2 cup of cooked puréed (or raw, shredded) carrots to your pancake batter.

**Carrot Sticks:** Serve with hummus or peanut butter for a protein packed snack.

## Fun Facts

- The longest carrot ever grown was over 20 feet long!
- The carrot is a root vegetable. The part we eat is known as a taproot.
- Carrots were first grown as a medicine, not as food.

## At-Home Activity

### Experiment with Carrot Roots!

1. Fill a glass half full with water. Add 10 drops of red food coloring to the water.
2. Cut the end tip off of a carrot.
3. Put the carrot in the glass of water. Leave for several days.
4. Put the carrot on the cutting board. Cut the carrot in half. Look inside. You will see red coloring in the tubes of the carrot that go from the bottom to the top of it. You can eat the carrot after!

Source: *The Carrot Museum*

## Where to Find Local Carrots

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Harvest of the Month Book Club

Gr. K-5: Just Enough Carrots by Stuart Murphy

Gr. 6-8: A Place at the Table by Saadia Faruqi

Gr. 9-12: Eating the Landscape by Enrique Salmón



MASSACHUSETTS



Thank you to Blue Cross Blue Shield of Massachusetts and the Massachusetts Department of Agricultural Resources for helping make Harvest of the Month possible.

## Carrot Purchasing Pointers

- Look for carrots that are firm and have no bruises.
- Scrub or peel carrots before eating.
- Store carrots in a closed plastic bag or container in the refrigerator. They will keep well for up to two weeks. Remove the leafy green tops before storing!

January Preview: Apples!

# HARVEST of the MONTH ZANAHORIAS



La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado: Para obtener más información visite:

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

Las zanahorias crudas cortadas son un refrigerio muy popular para los niños. ¡Son muy buenas para los ojos!

## Ideas saludables para el consumo

**Zanahorias asadas:** Mezcla las zanahorias cortadas en rodajas con un poco de aceite de oliva y hierbas aromáticas como romero y tomillo. Asa las zanahorias en el horno a 375°F durante 10 minutos.

**Panqueques de zanahoria:** Prepara panqueques de zanahoria añadiendo 1/2 taza de puré de zanahorias cocidas (o crudas, ralladas) a la masa de tus panqueques

**Palitos de zanahoria:** sírvelos con hummus o mantequilla de maní para un refrigerio lleno de proteínas.

## Datos curiosos

- ¡La zanahoria más larga que haya sido cultivada tenía una longitud de 20 pies!
- La zanahoria es una verdura de raíz y la parte que comemos se conoce como raíz primaria.
- Inicialmente las zanahorias se cultivaron como medicamento, no como alimento.

## Actividad en el hogar

¡Experimenta con las raíces de la zanahoria!

1. Llena un vaso con agua hasta la mitad. Añade 10 gotas de colorante alimenticio rojo al agua.
2. Corta la punta de la zanahoria.
3. Coloca la zanahoria en el vaso con agua. Déjala ahí durante varios días.
4. Coloca la zanahoria en la tabla de cortar y con la ayuda de un adulto, córtala por la mitad. Mira el interior. Verás una coloración roja en el corazón de la zanahoria desde la parte inferior a la superior. Te puedes comer la zanahoria después.

Fuente: *The Carrot Museum*

## Dónde encontrar zanahorias de la región

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: Just Enough Carrots (Suficientes zanahorias)  
por Stuart Murphy

Gr. 6-8: A Place at the Table (Un lugar en la mesa)  
por Saadia Faruqi

Gr. 9-12: Eating the Landscape (Consumir el paisaje)  
por Enrique Salmón



## Consejos para comprar zanahorias

- Busca zanahorias que estén firmes y no tengan magulladuras.
- Las zanahorias deben lavarse o pelarse antes de comerlas.
- Guarda las zanahorias en una bolsa o recipiente de plástico cerrado en el refrigerador. Estas se conservan bien hasta por dos semanas. ¡Antes de guardarlas quítales las hojas verdes de la parte superior!

Avance de enero: ¡Manzanas!



MASSACHUSETTS



Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.

# HARVEST of the MONTH CENOURAS



A Harvest of the Month (Colheita do Mês) promove uma safra diferente cultivada em MA proveniente das fazendas locais a cada mês nos refeitórios das escolas em todo o estado. Para obter informações adicionais, acesse: [massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

As cenouras cruas cortadas são um lanche popular para as crianças. Elas são excelentes para os seus olhos!

## Ideias saudáveis para servir

**Cenouras assadas:** Misture as cenouras em rodelas com um pouco de azeite e ervas como alecrim e tomilho. Asse as cenouras no forno a 375 °F por 10 minutos.

**Panquecas de cenoura:** Faça panquecas de cenoura adicionando 1/2 xícara de purê de cenoura cozida (ou crua, ralada) à massa da panqueca.

**Palitos de cenoura:** Sirva com homus ou manteiga de amendoim para um lanche cheio de proteínas.

## Onde encontrar cenouras locais Mapa

MassGrown Map (MDAR)  
<https://massnrc.org/farmlocator>

## Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: [Just Enough Carrots](#) por Stuart Murphy

Série 6-8: [A Place at the Table](#) por Saadia Faruqi

Série 9-12: [Eating the Landscape](#) por Enrique Salmón

## Curiosidades

- A cenoura mais longa já cultivada tinha mais de 6 metros de comprimento!
- A cenoura é uma raiz vegetal. A parte que comemos é conhecida como raiz principal.
- As cenouras foram inicialmente cultivadas como medicamento, não como alimento.

## Atividade em casa

*Experimente as raízes de cenoura!*

1. Encha um copo pela metade com água. Adicione 10 gotas de corante alimentar vermelho à água.
2. Corte a ponta de uma cenoura.
3. Coloque a cenoura no copo d'água. Deixe por vários dias.
4. Coloque a cenoura na tábua de cortar. Corte a cenoura ao meio. Olhe dentro. Você verá uma coloração vermelha nos tubos da cenoura que vão de baixo para cima. Você pode comer a cenoura depois!

Fonte: *The Carrot Museum*



## Dicas para a compra de cenoura

- Procure cenouras firmes e sem machucados.
- Esfregue ou descasque as cenouras antes de comer.
- Guarde as cenouras em um saco plástico ou recipiente fechado na geladeira. Elas permanecerão em bom estado por até duas semanas. Remova os topos verdes frondosos antes de armazenar!

Pré-visualização de janeiro: Maçãs!



MASSACHUSETTS



Obrigado à Blue Cross Blue Shield de Massachusetts e ao Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por ajudar a tornar a Colheita do Mês possível.



# HARVEST of the MONTH الجزر

يروج هارفست أوف ذا منث  
Harvest of the Month  
لمحصول مختلف تمت زراعته في  
ولاية ماساتشوستس من المزارع  
المحلية كل شهر في كافيتريات  
المدارس في جميع أنحاء الولاية  
معرفة المزيد، يُرجى زيارة موقع  
massfarmtoschool.org/hotm



## حقائق ممتعة

- أطول جزرة تمت زراعتها على الإطلاق كان طولها أكثر من 20 قدمًا!
- الجزر من الخضروات الجذرية، حيث يُعرف الجزء الذي نأكله بجذر النبتة الرئيسي.
- كان الجزر يُزرع في بادئ الأمر باعتباره دواءً لا غذاءً.

## النشاط المنزلي

تجربة جذور نبتة الجزر!

1. املئي نصف كوب من الماء، ثم قومي بإضافة 10 قطرات من لون الطعام الأحمر إلى الماء.
2. اقطعي طرف الجزرة.
3. ضعي الجزرة في كأس الماء، واتركيه لعدة أيام.
4. ضعي الجزرة على لوح التقطيع، واقطعي الجزرة إلى نصفين؛ ثم انظري بالداخل، وسترين لونًا أحمر ممتدًا في عروق الجزرة التي تنتقل من أسفلها إلى أعلاها، يمكنك تناول الجزرة بعد ذلك!

المصدر: ذا كاروت ميوزيم (متحف الجزر)

يُعد الجزر المقطّع نبتًا وجبة خفيفة معروفة للأطفال، نظرًا لأنه مفيد جدًا للعينين!

## أفكار لتقديم الطعام الصحي

الجزر المحمص: قومي بخلط شرائح الجزر مع القليل من زيت الزيتون والأعشاب مثل إكليل الجبل والزعتر، بعد ذلك قومي بشواء الجزر في الفرن عند 375 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق.

فطائر الجزر: قومي بتحضير فطائر الجزر عن طريق إضافة نصف كوب من الجزر المهروس بعد الهي (أو الخام والمقطع) إلى خليط الفطيرة.

جزر صوابع: قدميها مع الحمص أو زبدة الفول السوداني كوجبة خفيفة مليئة بالبروتين.

## مكان وجود الجزر المحلي

MDAR (إدارة الموارد الزراعية في ماساتشوستس) MassGrown خريطة

<https://massnrc.org/farmlocator>

## نادي هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

Gr. K-5: Just Enough Carrots by Stuart Murphy

Gr. 6-8: A Place at the Table by Saadia Faruqi

Gr. 9-12: Eating the Landscape by Enrique Salmón

## نصائح بخصوص شراء الجزر

- ابحثي عن الجزر الذي يكون القوي غير المجروش أو المعطوب.
- قومي بفرك الجزر أو تقشيرها قبل الأكل.
- قومي بتخزين الجزر في كيس بلاستيكي مغلق أو وعاء في الثلاجة، حيث ستبقى جيدة لمدة تصل إلى أسبوعين؛ بعد ذلك قومي بإزالة القمم الخضراء المورقة قبل تخزينها!



MASSACHUSETTS



خالص الشكر والتقدير إلى جُمعيّة بلو كروس بلو شيلد

(الصليب الأزرق والدرع الأزرق Blue Cross Blue Shield)

لولاية ماساتشوستس وإدارة الموارد الزراعية في ولاية ماساتشوستس للمساعدة في تنفيذ  
برنامج هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month.

تقرير يناير التمهيدي: التفاح!

# ខែ ធ្នូ

# HARVEST of the MONTH

## មើមកាវ៉ុត



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅសាលារៀននៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូមបើកមើលគេហទំព័រ៖ [massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

មើមកាវ៉ុតនៅ ដែលកាត់រួច គឺជាអាហារសម្រន់ដ៏ពេញនិយមសម្រាប់កូនក្មេង។ កាវ៉ុតជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺល្អ!

**ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព**

**រ៉ូទីកាវ៉ុត៖** ឆាត្រឡប់កាវ៉ុតដែលចិតជាបន្លែ ដោយដាក់ប្រេងអូលីវបន្តិច និងជីវដូចជា ជីវ rosemary និងជីវ។ ចម្អិនកាវ៉ុត នៅក្នុង oven ដាក់កំដៅ 375°F រយៈពេល ១០នាទី។

**នំផែនខេកកាវ៉ុត៖** ធ្វើនំផែនខេកកាវ៉ុត ដោយដាក់បបរមនៃឆ្អិនកន្លះពេងកាវ៉ុត (នៅ ឬច្រូតឱ្យល្អិត) ទៅលើម្សៅនំផែនខេក។

**ដំបងកាវ៉ុត (Carrot sticks)៖** ហូបជាមួយ hummus ឬ peanut butter សម្រាប់ធ្វើជាអាហារសម្រន់ដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។

**រឿងពិត៖**

- កាវ៉ុតដែលគេដាំដុះ វែងជាងគេបំផុត មានប្រវែង ជាង២០ហ្វីត!
- កាវ៉ុតជាបន្លែមើម។ ផ្នែកដែលយើងហូបបាន គេហៅថាប្រូសកែវ។
- ដំបូងគេដាំកាវ៉ុតធ្វើជាឱសថ មិនមែនសម្រាប់ជាអាហារទេ។

**សកម្មភាពនៅផ្ទះ៖**

*ធ្វើពិសោធន៍ជាមួយមើមកាវ៉ុត!*

- ១) ចូរចាក់ទឹកកន្លះកែវ។ ដាក់លីក្តពណ៌ ១០ដំណាក់ ចូលទឹកនោះ។
- ២) ចូរកាត់ចុងកាវ៉ុតចេញ។
- ៣) ចូរដាក់កាវ៉ុតចូលក្នុងកែវទឹក។ ទុកវាចោលពីរបីថ្ងៃ។
- ៤) ចូរដាក់កាវ៉ុតលើជ្រូញ។ កាត់វាជាពីរ។ ចូរមើលខាងក្នុង។ អ្នកនឹងឃើញពណ៌ក្រហមនៅលើមើមកាវ៉ុត ពីគល់ដល់ចុង។ អ្នកអាចហូបវាបាន!

*ប្រភព៖ សារមន្ទីរកាវ៉ុត (The Carrot Museum)*

**កន្លែងរកផ្លែកាវ៉ុតនៅមូលដ្ឋាន**  
 MassGrown Map (MDAR)  
<https://massnrc.org/farmlocator>

**ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល**

ថ្នាក់ទី ៥៖ Just Enough Carrots by Stuart Murphy

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ A Place at the Table by Saadia Faruqi

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ Eating the Landscape by Enrique Salmón



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឱ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

**ការណែនាំអំពីការទិញកាវ៉ុត**

- រកមើលមើមកាវ៉ុត ដែលរឹងហាប់ណែន និងគ្មានរលាក់។
- ចូរកោស ឬចិត្តសម្បកវាចេញមុនហូប។
- ចូរដាក់កាវ៉ុតនៅចុងបិទមាត់ឱ្យជិត ឬប្រអប់ នៅក្នុងទូទឹកកក។
- កាវ៉ុតនឹងនៅស្រស់ល្អបានរហូតដល់ពីរសប្តាហ៍។
- ចូរបោចស្លឹកបៃតងនៅខាងលើចេញ មុននឹងទុកវា។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ មករា៖ ផ្លែប៉ោម!