

DƯA

Dưa là sản phẩm trong chương trình Thu Hoạch trong Tháng của bang Nebraska! Dưa được trồng tại địa phương sẽ được giới thiệu trong tháng này như một phần của chương trình bữa ăn học đường.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Rửa sạch vỏ ngoài của dưa dưới vòi nước mát đang chảy. Dùng bàn chải sạch để chà vỏ dưa trước khi cắt. Cắt bỏ những phần bị dập hoặc hư hỏng trước khi ăn.
- Dưa lười: Kiểm tra độ chín bằng cách nhìn phần cuống xem có lõm vào trong hay không. Quả dưa sẽ hơi mềm khi nhấn nhẹ và có mùi thơm ngọt, thoang thoảng.
- Hãy thử dưa hấu lạnh trong sinh tố trái cây, súp lạnh hoặc đơn giản là ăn từ vỏ.
- Hãy làm cho việc ăn dưa thêm thú vị bằng cách dùng khuôn cắt bánh quy nhỏ để tạo hình cho miếng dưa. Kết hợp nhiều loại dưa khác nhau để món trái cây thêm sinh động.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Dưa hấu cung cấp lượng lớn kali và vitamin A, C và B6.

VỤ MÙA:

THÁNG 7 THÁNG 8 THÁNG 9



KEM CÂY SỮA CHUA DƯA HẤU

Nguyên liệu:

- 3 cốc dưa hấu cắt khối vuông
- ½ cốc sữa chua Hy Lạp
- ¼ cốc đường cát
- 1 thìa canh nước cốt chanh
- 6 que kem

Cách làm:

Cho dưa hấu, sữa chua, đường và nước cốt chanh vào máy xay sinh tố và xay nhuyễn. Đổ hỗn hợp vào khuôn làm kem và cắm que. Để đông cho đến khi cứng, khoảng 4 giờ hoặc qua đêm. Thường thức thôi!

Lưu ý: Nếu dưa hấu của bạn có hạt đen, hãy loại bỏ chúng. Nếu bạn không có khuôn làm kem, có thể dùng ly giấy loại 4 ounce để thay thế.



TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Dự án này được tài trợ một phần bằng nguồn vốn viện trợ từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.



ĐỐ VUI

Dưa hấu chứa bao nhiêu phần trăm là nước?

- A. 45%
- B. 60%
- C. 92%
- D. 38%

ĐỐ VUI

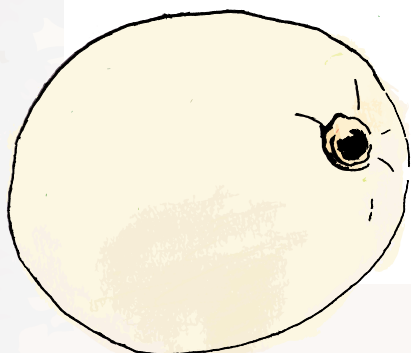
Dưa lưới và dưa hấu thuộc họ nào sau đây:

- A. Họ cà (nhóm cà chua)
- B. Họ bầu bí (nhóm dưa leo)
- C. Họ cải (bông cải xanh và bắp cải)
- D. Cây lấy củ (như cà rốt và củ dền)

TÌM TỪ

DƯA LƯỚI
DƯA HẤU
TRÁI CÂY
THỊT
VƯỜN
DƯA LÊ
MÙA HÈ
HẠT
DÂY LEO
CỔ
MÙA
VITAMIN

C	F	X	W	U	P	S	U	T	X
H	M	L	X	H	T	P	W	R	O
T	Ư	O	V	J	O	T	W	À	D
U	K	Ơ	T	Y	A	A	P	W	D
Y	X	A	N	Â	L	E	N	B	H
R	J	O	U	G	M	Á	D	G	K
B	Z	E	B	H	T	L	C	P	V
Q	V	Z	G	E	S	H	I	V	B
A	F	P	C	D	P	I	Ơ	N	P
D	Ư	Ợ	C	L	I	Ệ	U	M	H



Đáp án đố vui: C. 92% Không chỉ ngon mà còn là một cách tuyệt vời để bổ sung nước nữa!; B. Họ bầu bí, cùng họ với bí ngô và bầu!