

# BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Octubre de 2021

## CALENDARIO DE OCTUBRE



Octubre es el mes nacional de la manzana; el mes de la concienciación sobre la dislexia; el mes de la higiene dental; el mes de la educación económica & el mes vegetariano.

- 1 Día Mundial del Vegetariano
- 2 Nace Mahatma Ghandi, 1896
- 4 Día de la Salud Infantil
- 5 Día Mundial de los Docentes; Día de la Fruta en el Trabajo
- 6 Día Mundial del Hábitat
- 8 Día de ir a la escuela a pie o en bicicleta
- 10 Día Mundial del Huevo
- 11 **Día de los Pueblos Indígenas; Día de Colón**
- 12 Día del agricultor
- 13 Día contra el acoso escolar
- 17 Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza
- 20 Día Nacional de la Escritura
- 21 Nace el músico Dizzy Gillespie, 1917
- 25 Nace el pintor Pablo Picasso, 1881
- 26 Día Nacional de la Calabaza
- 28 Inauguración de la Estatua de la Libertad; 1886
- 31 Halloween



## MEATLESS MONDAY

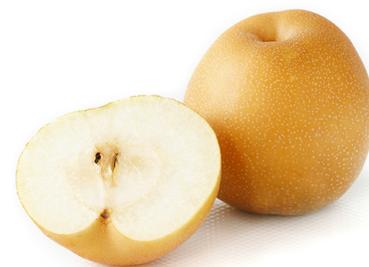
### Prueba los lunes sin carne

El mes vegetariano es un buen momento para probar a comer más frutas y verduras y no comer carne, o hacerlo en menor medida. Los **lunes sin carne** ofrecen una rutina semanal para preparar comidas vegetarianas tanto en casa como en la escuela. Muchos distritos escolares de todo el país ya emplean los lunes sin carne. Comer menos carne es bueno para la salud, para el planeta y para los agricultores. Los educadores, los padres y el personal del servicio de comidas pueden encontrar recetas y recursos en: [www.mondaycampaigns.org/meatless-monday/k-12-schools](http://www.mondaycampaigns.org/meatless-monday/k-12-schools).



## PRODUCTOS DESTACADOS PERA ASIÁTICA

- Las peras asiáticas también se conocen como "**peras manzana**" por su forma redonda y su crujiente aspecto de manzana. Tienen la **mordacidad de una manzana y la jugosidad de una sandía** con un delicado sabor dulce.
- Con un alto contenido en fibra, bajas calorías y llenas de macronutrientes, el consumo de peras asiáticas **favorece la salud ocular, sanguínea, ósea y cardiovascular**.



- Las peras asiáticas se **pueden comer con la mano, como una manzana**. Pruébalas refrigeradas para un gusto refrescante, en rodajas en las ensaladas o peladas para los postres.

## ¿Por qué las hojas cambian de color en otoño?

¿Sabías que estos colores están presentes -pero ocultos- en las hojas desde el momento en que emergen en primavera? Durante la primavera y el verano, las hojas se llenan de clorofila, la sustancia química de color verde brillante presente en las células que convierte la luz solar en alimento para el árbol.

En otoño, cuando hay menos horas de luz solar y las temperaturas bajan, la clorofila se descompone, permitiendo que aparezcan otros tonos en la hoja. Busca árboles en tu vecindario que cambien de color e intenta identificarlos. [www.arborday.org/trees/whattree/](http://www.arborday.org/trees/whattree/)



**CONTACT US:** For more info on The FruitGuys Farm-to-School Program, School Bulletin suggestions, or questions about your Nutrition Education materials, contact Carol Stewart at 650-438-2842 or [carol@fruitguys.com](mailto:carol@fruitguys.com). • [fruitguysfarmtoschool.com](http://fruitguysfarmtoschool.com)

## Calabaza momia sin tallar

Adoptado de [ImperialSugar.com](http://ImperialSugar.com)

Estas pequeñas calabazas momia son perfectas para decorar las mesas o los regalos de Halloween. Puede ser necesaria la supervisión de un adulto para hacer el pegamento casero. ¿No te gustan las momias? Decora tu calabaza pintándola, extendiendo pegamento y luego purpurina, o añadiendo pegatinas.



### SUMINISTROS

- 1½ tazas de harina común
- ½ taza de azúcar extrafino granulado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1½ tazas de agua
- Pequeña olla para cocinar
- Brocha de pintura
- Mini calabazas
- Gasa de algodón
- Ojos saltones
- Tijeras

### INSTRUCCIONES

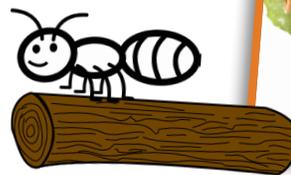
1. Haz el pegamento mezclando la harina, el azúcar, el agua y el aceite en una olla y remueve a fuego lento hasta que esté bien combinado y tenga una textura suave. (¡Lava rápidamente para que no se pegue a la olla!)
2. Corta la gasa en tiras cortas, lo suficiente para envolver la calabaza.
3. Moja la brocha con pegamento y luego pinta la calabaza antes de pegar la gasa.
4. Continúa añadiendo pegamento y tiras de gasa en un patrón aleatorio que parezca una momia, hasta que esté completamente cubierto. Deja el tallo al descubierto si lo deseas.
5. Pon un poco de pegamento y pega los ojos saltones en la parte delantera de la calabaza. Pega un disco de cartulina de color si lo deseas. Deja secar completamente.

## RECETAS SALUDABLES PARA HALLOWEEN

Esta sabrosa delicia es divertida y estupenda para ti. Pruébalos antes de salir a la calle y hacer actividad física.

### Hormigas en un tronco

Recipe by Katherine Weber for The FruitGuys



### INGREDIENTES

- 5 tallos de apio
- ½ taza de mantequilla de maní
- ¼ de taza de pasas

### INSTRUCCIONES

Corta el tallo de apio por la mitad, unta el apio con mantequilla de maní o de frutos secos y espolvorea las pasas por encima. Ahora tienes hormigas en un tronco; pero no te preocupes, ¡estas hormigas saben muy bien!



Image use: CoolMomEats.com

### Dedos de bruja

#### INGREDIENTES

- 1 bolsa de zanahorias baby/palitos de zanahoria
- 1 lata de aceitunas negras enteras sin hueso
- Hummus, salsa ranchera o de yogur, o aderezo de ensalada favorito

#### INSTRUCCIONES

Coloca las aceitunas en los extremos de las zanahorias para hacer espeluznantes dedos de bruja. Luego, usa tu salsa vegetal favorita o hummus para sellar el trato.



# CONECTA LOS PUNTOS!



**CONTACT US:** For more info on The FruitGuys Farm-to-School Program, School Bulletin suggestions, or questions about your Nutrition Education materials, contact Carol Stewart at 650-438-2842 or [carol@fruitguys.com](mailto:carol@fruitguys.com). • [fruitguysfarmtoschool.com](http://fruitguysfarmtoschool.com)