

# BẢN TIN TRƯỜNG HỌC

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 10 năm 2021

## LỊCH THÁNG MƯỜI



Tháng Mười là tháng Táo Quốc Gia; tháng Nhận Thức về Chứng Khó Đọc; tháng Vệ Sinh Răng Miệng; tháng Giáo Dục Kinh Tế

- 1 Ngày Thuần Chay Thế Giới
- 2 Ngày sinh Mahatma Gandhi, 1896
- 4 Ngày Sức Khỏe Trẻ Em
- 5 Ngày Nhà Giáo Thế Giới; Ngày Ăn Trái Cây tại Nơi Làm Việc
- 6 Ngày Môi Trường Sống Thế Giới
- 8 Ngày Đạp Xe và Đi Bộ tới Trường
- 10 Ngày Trứng Thế Giới
- 11 Ngày Dân Tộc Bản Địa; Ngày Columbus
- 12 Ngày Nông Dân
- 13 Ngày Ngưng Bắt Nạt
- 17 Ngày Quốc Tế Xóa Nghèo
- 20 Ngày Hội Viết Quốc Gia
- 21 Ngày sinh Nhạc Sĩ Dizzy Gillespie, 1917
- 25 Ngày sinh Họa Sĩ Pablo Picasso, 1881
- 26 Ngày Bí Ngô Quốc Gia
- 28 Khánh thành tượng Nữ Thần Tự Do; 1886
- 31 Halloween



## MEATLESS MONDAY

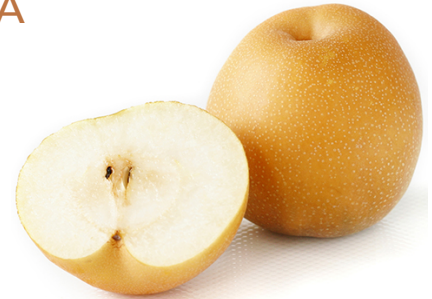
## THỬ THỬ NGÀY THỨ HAI KHÔNG ĂN THỊT

Tháng ăn chay là thời điểm tuyệt vời để thử ăn nhiều trái cây và rau hơn và không ăn, hoặc ăn ít thịt đi. Thứ Hai Không Ăn Thịt tạo thói quen chuẩn bị các bữa ăn chay ở nhà và ở trường hàng tuần. Nhiều học khu trên khắp đất nước đã áp dụng ngày Thứ Hai Không Ăn Thịt. Ăn ít thịt đi rất có lợi cho sức khỏe của bạn, có lợi cho hành tinh và có lợi cho người nông dân! Các nhà giáo dục, phụ huynh và nhân viên dịch vụ ăn uống có thể tìm các công thức nấu ăn và tài nguyên tại [www.mondaycampaigns.org/meatless-monday/k-12-schools](http://www.mondaycampaigns.org/meatless-monday/k-12-schools).



## ĐẶC SẢN LÊ CHÂU Á

- ❖ Lê Châu Á còn được biết đến với tên gọi "lê táo" vì chúng có hình tròn và có độ giòn khi ăn tương tự như táo. Loại quả này sở hữu **cảm giác khi cắn của táo và độ mọng nước của dưa hấu** cùng vị ngọt tinh tế.
- ❖ Với hàm lượng chất xơ cao, lại ít calo và chứa đầy các chất dinh dưỡng đa lượng, lê Châu Á **bổ cho mắt, máu, xương và sức khỏe tim mạch** của người ăn.

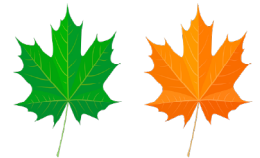


- ❖ Cũng như táo, bạn có thể ăn lê Châu Á ngay lập tức! Hãy thử ăn lê ướp lạnh để giải khát, lê cắt lát dùng cho món salad hoặc lê gọt vỏ để tráng miệng.

## TẠI SAO LÁ CÂY ĐỔI MÀU VÀO MÙA THU?

Bạn có biết rằng những sắc màu này luôn hiện diện - nhưng lại trốn đi - trong những chiếc lá từ thời điểm chúng xuất hiện vào mùa xuân? Trong suốt mùa xuân và mùa hè, lá cây chứa đầy chất diệp lục, loại chất hóa học có màu xanh lá cây tươi bên trong tế bào với nhiệm vụ chuyển hóa ánh sáng mặt trời thành thức ăn cho cây.

Khi mùa thu tới, thời gian mặt trời chiếu sáng giảm đi và nhiệt độ hạ xuống, chất diệp lục mất đi, cho phép các màu khác trong lá xuất hiện. Tìm những loài cây thay đổi màu sắc trong khu vực bạn sống và cố gắng nhận diện chúng. [www.arboday.org/trees/whattree/](http://www.arboday.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)

© THE FRUITGUYS®

## Xác Ướp Bí Ngô Không Cần Khắc

Sưu tầm từ [ImperialSugar.com](http://ImperialSugar.com)

Những quả bí ngô có hình xác ướp bé nhỏ này rất thích hợp để trang trí bàn hoặc các món quà ngày Halloween. Người lớn có thể cần giám sát khi làm keo tự chế. Không thích xác ướp ư? Bạn có thể trang trí bí ngô bằng cách sơn, phết keo rồi thêm đồ lấp lánh hoặc nhãn dán.

### NGUYÊN VẬT LIỆU

- 1½ chén bột mì đa dụng
- ½ chén đường hạt mịn
- 1 thìa cà phê dầu thực vật
- 1½ chén nước
- Nồi nấu ăn nhỏ
- Cọ sơn
- Bí ngô mini
- Băng gạc cotton
- Mắt giả googly
- Kéo

### HƯỚNG DẪN

- Làm keo bằng cách trộn bột, đường, nước và dầu trong nồi và khuấy trên lửa nhỏ cho đến khi hỗn hợp hòa đều vào nhau và có kết cấu mịn. (Rửa nồi ngay để keo không dính vào nồi!)
- Cắt băng gạc thành những dải ngắn, vừa đủ để quấn quanh quả bí ngô của bạn.
- Núng cọ sơn với keo rồi quét lên quả bí ngô trước khi gắn băng gạc.
- Tiếp tục phết thêm keo và gắn dải băng gạc theo hình ngẫu nhiên để trông giống xác ướp cho đến khi hoàn toàn bao phủ quả bí. Để nguyên cuống nếu muốn.
- Chấm keo và dán mắt giả googly vào mặt trước quả bí ngô. Dùng keo dính vào đĩa giấy xốp nhiều màu sắc nếu muốn. Để khô hoàn toàn



## NHỮNG MÓN ĂN LÀNH MẠNH CHO NGÀY HALLOWEEN!

Món ngon này vừa thú vị vừa tuyệt vời cho bạn! Hãy thử những món sau trước khi ra ngoài và tham gia hoạt động!

### Con Kiến trên Khúc Gỗ

Recipe by Katherine Weber for The FruitGuys

#### NGUYÊN LIỆU

- 5 cọng cần tây
- ½ chén bơ đậu phộng
- ¼ chén nho khô

Cắt đôi cọng cần tây, phết bơ đậu phộng hoặc bơ hạt lên cần tây rồi rắc nho khô lên trên! Bây giờ bạn đã có món con kiến trên khúc gỗ; nhưng đừng lo, những con kiến này rất ngon!

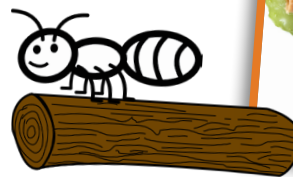


Image use: CoolMomEats.com

### Ngón Tay Phù Thủy

#### NGUYÊN LIỆU:

- 1 một túi cà rốt non/que cà rốt
- 1 hộp ô liu đen nguyên hạt
- Sốt hummus, sốt ranch hoặc sốt sữa chua hoặc sốt salad bạn thích

Đặt quả ô liu vào đầu cà rốt để tạo thành những ngón tay phù thủy đáng sợ! Sau đó, sử dụng sốt chay hoặc sốt hummus yêu thích của bạn để cố định!



# NỐI ĐIỂM



**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)