

# BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Junio de 2022

## Calendario de junio



Junio es el mes de las frutas y verduras frescas, el mes de los productos lácteos, el mes de las actividades al aire libre, el mes del camping, el mes del orgullo, el mes de los polinizadores

- 1 Día de decir algo bueno
- 2 Día Mundial de Correr
- 3 Día Mundial de la Bicicleta
- 4 Día del Abrazo a tu Gato;  
Día Nacional del Queso
- 5 Día Mundial del Medio Ambiente
- 6 Día D
- 7 Día Mundial de la Seguridad Alimentaria
- 8 Día Mundial de los Océanos;  
Día de los Mejores Amigos
- 14 Día de la Bandera;  
Luna Llena de Fresa
- 15 Día del Poder de la Sonrisa
- 16 Día de las verduras frescas
- 17 Día de comer toda la verdura
- 18 Día Internacional del Picnic;  
Día Mundial de los Malabares
- 19 Juneteenth  
Día del Padre
- 20 Solsticio de verano
- 21 Primer día de verano;  
Día de la música;  
Día del monopatín
- 23 Día de la Hidratación
- 24 Día de llevar el perro al trabajo
- 30 Día de Vigilancia de Meteoros

## Junio es el mes de las frutas y verduras frescas

Si aún no te gusta comerlas, aquí tienes algunos datos para animarte a probarlas



- Las frutas y las verduras son una gran fuente de fibra, que ayuda a reducir el colesterol, hace que te sientas lleno durante más tiempo, regula el azúcar en sangre y mantiene una digestión regular
- La piel de las frutas y verduras suele contener la mayor parte de sus nutrientes y antioxidantes, así que lávalas bien con agua fría, no las peles
- El brócoli contiene proteínas: unos 4 g en 100 g de brócoli al vapor
- Las manzanas pueden darte más energía que el café
- Las sandías pueden mantenerte hidratado
- Un tallo de apio sólo tiene unas 10 calorías

## EN TEMPORADA: CEREZAS

Las cerezas son pequeñas y deliciosas frutas de hueso, hermanas pequeñas de los albaricoques, los melocotones y las ciruelas, con un hueso duro en el centro. La cosecha comienza a principios de junio y puede durar hasta agosto.



- Washington, Oregón y California son los principales productores de cerezas comerciales
- Las cerezas rojas oscuras obtienen su color de las antocianinas, antioxidantes que reducen la inflamación
- Las cerezas contienen serotonina, triptófano y melatonina, que favorecen un sueño saludable

## El Día del Padre es el 19 de junio



*"Cualquier hombre puede ser padre, pero hace falta alguien especial para serlo".*

— Anne Geddes,  
fotógrafa australiana

## JUNETEENTH



Juneteenth es una fiesta federal que conmemora la emancipación de los esclavos afroamericanos. Se originó en Galveston, Texas, donde los últimos esclavos fueron liberados por las tropas federales el **19 de junio** de 1865. También es una ocasión para celebrar la cultura y la libertad afroamericanas.

## DIY: Manualidades con peces

Celebra el Día Mundial de los Océanos (8 de junio) haciendo una colorida huella de pez payaso que encantará a quienes la hagan y a quienes la reciban. Los adultos pueden pintar las manos de los niños o ellos mismos pueden hacerlo.

### Suministros

- Papel de construcción
- Pintura (varios colores)
- Pinceles
- Marcador permanente negro

### Instrucciones:

1. Empieza con pintura naranja y blanca. Pinta la parte de la palma de los dedos de color naranja.
2. Añade una banda blanca donde los dedos se unen a la palma.
3. Pinta la palma de la mano de color naranja hasta el nivel del pulgar, así como la palma del pulgar.
4. Pinta una banda blanca en la palma de la mano, justo debajo del pulgar.
5. Pinta la parte inferior de la palma de la mano de color naranja hasta el borde de la muñeca.
6. Presiona la palma de la mano sobre el papel, con el pulgar hacia abajo.
7. Dibuja el ojo y la boca en el pez.
8. Añade algas, plantas marinas, burbujas u otras criaturas marinas para completar tu cuadro.



Adaptado de [NaturalBeachLiving.com](http://NaturalBeachLiving.com)

## Receta: Muffins de calabacín y huevo fáciles

Receta de Rebecca Dienner para The FruitGuys

El calabacín es un alimento básico de verano delicioso y versátil que puede utilizarse en cualquier plato. Es denso en nutrientes y está repleto de potasio. Empieza tus mañanas con estos sencillos muffins de verano con huevo y verduras.



### Ingredientes:

- 2 calabacines pequeños o calabazas de verano, rallados (aproximadamente 1 taza)
- 2 puerros pequeños, cortados en rodajas finas o ½ cebolla picada
- 1 taza de champiñones picados
- 12 huevos batidos
- ¼ de taza de aceite de oliva o leche
- ¼ de taza de cebollino fresco o hierbas como perejil, albahaca, eneldo o tomillo
- ⅓ de taza de queso cheddar rallado o feta
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

### Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375 °F. Forra un molde para muffins con forros de papel o engrasa ligeramente un molde para muffins antiadherente y no hay necesidad de forros de papel.
2. Exprime la mayor parte del líquido del calabacín rallado con un paño de cocina, una gasa o papel de cocina.
3. Si utilizas puerros, lávalos bien, asegurándote de eliminar toda la arena y la suciedad, y corta los extremos blancos en rodajas de ⅓ de pulgada. Si utilizas cebollas, pícalas finamente.
4. Pica los champiñones en trozos de ¼ de pulgada.
5. Coloca las verduras en cada molde de magdalenas.
6. Añade la leche o el aceite de oliva a la mezcla de huevos, más las hierbas, la sal y la pimienta, y mezclar bien.
7. Ahora vierte la mezcla de huevo en los 12 moldes para muffins, dividiéndola uniformemente.
8. Espolvorear generosamente cada panecillo crudo con queso y meterlo en el horno para que se cocine durante aproximadamente 30 minutos o hasta que esté bien cocido y dorado por encima.

Hace 12 panecillos. Tiempo de preparación, 10 minutos; tiempo de cocción, 30 minutos.

*Nota del cocinero:* Si lo prefieres, puedes utilizar otra calabaza de verano o espinacas o brócoli cocido.

# ACTIVIDAD PARA COLOREAR

