

# BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Junio de 2024

## CALENDARIO DE JUNIO



Junio es el Mes del Orgullo, el Mes de las Frutas y Verduras Frescas, el Mes de la Vida al Aire Libre, el Mes de Adoptar un Gato y el Mes de los Acuarios.

- 1 Día Mundial de los Arrecifes; Día Nacional de los Pies Descalzos
- 3 Día Mundial de la Bicicleta; Día Nacional del Huevo
- 5 Día Mundial del Running; Día Mundial del Medio Ambiente; Día de los Globos Aerostáticos
- 6 Día Nacional del YoYo
- 8 Día Mundial de los Océanos
- 9 Día del Pato Donald; comienza la Semana de la Banderita
- 10 Comienza la Semana Internacional de la Salud Masculina
- 14 Día de la Bandera
- 15 Día Nacional de la Ciruela Pasa; Día Mundial del Malabarismo
- 16 Día del Padre
- 17 Día de la Verdura
- 18 Día Internacional del Picnic
- 19 Juneteenth
- 20 Solsticio de verano
- 21 Día Mundial de la Jirafa; Día del Yoga
- 22 Día Mundial de la Selva Tropical
- 23 Comienza la Semana Nacional del Camping
- 26 Día del Perdón
- 30 Día del Asteroide

## Día del Padre

"Un padre es alguien a quien admiras sin importar lo alto que crezcas."

—Desconocido



## Celebre el mes de las actividades al aire libre: ¡vaya en buggy!

La próxima vez que esté en un parque (o incluso en su propio jardín) conviértase en naturalista y vaya en busca de los bichos que habitan la zona.

1. ¿Qué insectos voladores ve? ¿Hay mariposas, mosquitos, moscas, libélulas?
2. Voltee con cuidado una roca. ¿Qué bichos ve?
3. ¿Qué insecto tiene más patas? ¿Menos? ¿Los más largos?
4. Fíjese en el comportamiento de los bichos: ¿compiten o cooperan?
5. Cuando vuelva a entrar, cree un diario de insectos con sus impresiones.



## EL INGREDIENTE SECRETO

Quizá sea nuestra imaginación, pero creemos que la comida sabe mejor cuando se cultiva con amor. Los jugosos y dulces melocotones y nectarinas que nuestro programa "De la granja a la escuela" de Blake Carlson, de **B and L Farms**, en Kingsburg (California), encajan a la perfección. Blake se dedica a la agricultura desde 1984 y muchos de sus trabajadores llevan con él desde el principio. ¡Eso sí que es amor y dedicación!



## La bebida definitiva del verano

¡Renueve su agua! **Aderece el agua** con complementos saludables, como una ramita de menta, un chorrillo de zumo de limón o una brizna de pepino. Para disfrutar de la bebida veraniega definitiva, coja una batidora y mezcle sandía, agua con gas y un chorrillo de zumo de lima.



## Bandera familiar DIY

Adaptado de *Fun-A-Day*

Utilice sencillas formas de cartulina y pegatinas para crear una bandera familiar única para celebrar el Día de la Bandera (viernes 14 de junio).

### SUMINISTROS:

Hojas de papel o cartulina de 8 por 10 pulgadas

Cartulinas de colores para cortar en tiras, rectángulos y otras formas divertidas

Pegatinas pequeñas

Pegamento

Tijeras



### INSTRUCCIONES:

1. Elija colores y formas de cartulina que representen a su familia y péguelos en la cartulina.
2. Elija pegatinas que le digan algo y añádalas también a la cartulina.
3. ¡Cuelgue su nueva bandera familiar!



## Receta: Summer Celebration Fruit & Veggie Board

Receta de Miriam Wolf para The FruitGuys

¡Es el mes de las frutas y hortalizas frescas! Utilice frutas y verduras frescas de temporada, como las que se indican aquí, para crear un plato digno de una fiesta. Elija los productos que quiera, pero que sean divertidos y coloridos.



### INGREDIENTES:

- Pimientos morrones, cortados en tiras
- Zanahorias, cortadas en tiras
- Pepinos, pelados y cortados en rodajas de ½ pulgada
- Guisantes
- Rábanos, cortados en rodajas
- Tomates enteros o en rodajas
- Bayas
- Cerezas
- Melocotones deshuesados y cortados en rodajas
- Nueces enteras tostadas
- Dips de su elección (por ejemplo, aderezo ranchero, hummus o pesto), en pequeños cuencos

### PREPARACIÓN:

1. Coloque las salsas en una tabla de cortar de madera, una fuente plana grande o una bandeja para hornear con borde.
2. Coloque las verduras alrededor de las salsas formando bonitos dibujos.
3. Rellene los espacios vacíos con bayas, cerezas y otras frutas.

Para 6-10 personas. Tiempo de preparación, 45 minutos.

*Nota del cocinero: La cantidad de ingredientes que utilice dependerá del tamaño de su tabla de servir y de cuántas personas quiera alimentar. Utilice la cantidad que más le convenga.*

# ACTIVIDAD PARA COLOREAR

