

BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Marzo 2023

CALENDARIO DE MARZO



Marzo es el Mes de la Música en Nuestras Escuelas; el Mes Nacional del Apio; el Mes Nacional de la Nutrición - tema de 2023 "Combustible para el futuro"; el Mes Nacional de la Historia de la Mujer.

- 2 Día de la Lectura en América
- 3 Día de Agradecimiento a los Empleados; Día Nacional de la Desconexión
- 6 Comienza la Semana Nacional del Desayuno Escolar
- 7 Día Nacional del Árbol
- 8 Día Internacional de la Mujer
- 10 Día de Harriet Tubman
- 12 Comienza el horario de verano a las 2AM
- 13 Día Nacional de los Veteranos K9
- 14 Día Nacional de Pi
- 17 Día de San Patricio
- 19 Día de la Risa
- 20 Día de la Tierra, Equinoccio de Primavera (Vernal)
- 21 Día Mundial de la Agricultura; Día Mundial de la Poesía
- 22 Comienza el Ramadán
- 23 Día Nacional del Cachorro
- 26 Día Nacional de la Espinaca
- 30 Día del Paseo por el Parque
- 31 Día de César Chávez

*No vayas por donde te lleve el camino,
ve en su lugar donde
no hay camino
y deja un rastro.*

-Ralph Waldo Emerson,
poeta y filósofo estadounidense
(1803-1882)

Los beneficios de la lectura

Marzo comienza con el **Día de la Lectura en América**, un momento perfecto para probar la lectura por placer. Más allá de lo que puedas aprender, los estudios han demostrado que la lectura tiene muchos otros beneficios, entre ellos:



- Leer ayuda a las personas a sentirse menos solas.
- Leer por placer aumenta la empatía y la conciencia de uno mismo.
- Los lectores habituales manifiestan menos sentimientos de estrés y depresión que los no lectores.
- La lectura proporciona sensaciones de relajación más intensas que la televisión o la tecnología.
- La lectura por placer se asocia con un mejor sueño, una mayor autoestima y resiliencia.
- Los adultos que leen sólo 30 minutos a la semana tienen un 20% más de probabilidades de manifestar una mayor satisfacción vital.

EN TEMPORADA:

PIXIES

- 🍊 Las mandarinas Pixie se cultivaron por primera vez en 1927 en California y son un **cruce entre mandarinas King y mandarinas Kincy**.
- 🍊 Las Pixies se cultivan casi exclusivamente en el **valle de Ojai, en el sur de California**, lo que las convierte en un manjar especial y único.
- 🍊 Las mandarinas son un bocadillo excepcionalmente saludable: una mandarina contiene **más vitamina C que una naranja**.



APIO

- 🍃 El apio contiene un 95% de agua, lo que lo convierte en un **perfecto bocadillo bajo en calorías**. Pruébalo crudo, mojado en hummus o aliñado para ensaladas.
- 🍃 El apio se **cultiva desde la antigüedad**. Se encontraron imágenes de él en la tumba del rey Tutankamón en Egipto.
- 🍃 El apio es rico en vitaminas K y A y contiene suficientes antioxidantes y fibra para convertirlo en un **superalimento para dormir**.



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 • fruitguysfarmtoschool.com



Ensalada de Apio con Manzanas

Receta de ACoupleCooks.com

Ingredientes

- 8 costillas de apio más ½ taza de hojas de apio
- 1 manzana roja
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ½ cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de sirope de arce o azúcar (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Cortar las costillas de apio en rodajas finas. Medir las hojas de apio. Cortar la manzana roja en rodajas finas.
2. En un bol mediano, bate el vinagre de vino blanco, la mostaza de Dijon, el sirope de arce o el azúcar y la sal. Incorpora poco a poco el aceite de oliva, cucharada a cucharada.
3. En otro bol, mezcla el apio y las hojas de apio con la manzana, el aliño y las virutas de queso parmesano. Servir inmediatamente o refrigerar hasta el momento de servir.

Tiempo de preparación: 15 minutos;
Tiempo de cocción: 0 minutos; Para 6.

DIY Manualidad del Día de San Patricio

Adaptado de CutesyCrafts.com

Los duendes y el Día de San Patricio van de la mano. He aquí una decoración fácil que todas las edades pueden hacer para dar la bienvenida a la olla de oro al final del arco iris.

Suministros

- Platos finos de papel
- Cartulina verde
- Crayones, marcadores o pintura
- Tijeras
- Bolas de algodón
- Cadena
- Pegamento

Instrucciones

1. Corta el plato de papel por la mitad y corta el centro plano
2. Colorea el arco con los colores del arco iris (deja secar si utilizas pintura)
3. Corta 4 trozos de hilo de diferente longitud y pégalos en la parte posterior del arco iris
4. Recorta tréboles de cartulina verde (los niños más pequeños pueden hacerlo con antelación).
5. Pega los tréboles en la parte inferior de las cuerdas y deja secar
6. Separa 2 bolas de algodón hasta que queden esponjosas y péguelas en los extremos del arco iris
7. Pégalo a una ventana y ¡a disfrutar!



El Día Nacional de la Desconexión

se celebra el primer viernes de marzo, el 3 de marzo. Desafíate a desconectarte digitalmente de teléfonos, ordenadores y televisores durante 24 horas, de sol a sol. Descansa los ojos, el cerebro y los dedos y fíjate en cómo ocupas tu tiempo.

ACTIVIDAD PARA COLOREAR

