

BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Mayo de 2025

CALENDARIO DE MAYO



Mayo es el Mes Nacional de la Bicicleta, el Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental, el Mes Nacional del Deporte y la Actividad Física, el Mes de la Herencia Asiática y de las Islas del Pacífico y el Mes de la Herencia Judía.

- 1 Día del Director
- 2 Día del Héroe del Almuerzo Escolar
- 4 Día Nacional de la Limonada
- 5 Cinco de Mayo
- 6 Día de agradecimiento a los profesores
- 7 Día Nacional de Ir a la Escuela en Bicicleta
- 11 Día de la Madre
- 20 Día Mundial de la Abeja
- 21 Día Nacional de la Fresa y la Nata
- 26 Día de los Caídos, Día Nacional del Avión de Papel

HÉROES CON REDECILLA

No todos los héroes llevan capa; de hecho, algunos llevan redecilla y guantes.

En el **Día del Héroe del Almuerzo Escolar** (2 de mayo), acuérdate de dar las gracias, chocar los puños o chocar los cinco con el personal de los servicios de nutrición que hace posible que tu colegio ofrezca comidas saludables.



FIESTA DEL ALBARICOQUE

Mayo y junio son la temporada alta del albaricoque en California, así que si aún no has conseguido una de estas jugosas gemas, ¡ahora es el momento!

Hay cientos de variedades de albaricoque entre las que elegir, pero suelen ser pequeñas y de colores cálidos como el amarillo y el naranja. Pertenecen al género *Prunus*, junto con sus hermanas de hueso (ciruela, melocotón y cereza) y su prima, la almendra.



Como todas las frutas de hueso, los albaricoques tienen una pulpa suave y jugosa y un hueso duro en el centro. Son una buena fuente de vitaminas A y C, y están deliciosas solas como bocadillo, en rodajas sobre una ensalada o incluso secas.

Para una delicia de principios de verano (adaptado de [Spain on a Fork](#)), córtalos por la mitad; quítales el hueso; espolvoréalos con almendras fileteadas, miel y canela; y hornéalos a 410° F durante unos 15 minutos, hasta que estén calientes y pegajosos.

Conoce a tu agricultor de albaricoques

The FruitGuys obtiene algunos de los primeros albaricoques dulces de la temporada de Abundant Harvest Organics, una granja familiar de 132 años de antigüedad situada en el Valle Central de California. Vernon Peterson y su hijo Erik dirigen la granja y cultivan todo tipo de fruta de hueso. Abundant Harvest tiene certificación ecológica regenerativa y es carbono negativa, lo que significa que ayuda a sanar el planeta.



MANUALIDADES: ¡A VOLAR!

Adaptado de Creative Station y
Carolina Honeybees

Diademas Honey Bee

Reúne diademas blancas, pintura negra y amarilla, pompones negros y limpiapipas negros y amarillos. Pinta las diademas con rayas negras y amarillas.

Mientras se secan, enrolla el extremo de un limpiapipas negro alrededor de un pompón para cada antena. Enrosca los limpiapipas amarillos alrededor de los negros para crear rayas. Sujeta tus antenas a la diadema y zumba, ¡eres una abeja!



Rocas pintadas Bee Kind

Reúne piedras y pinta. A continuación, pinta una abeja en un lado de cada roca. En el otro lado, añade un dato divertido sobre las abejas o un mensaje alegre como "Bee Kind". Esconde las piedras por tu vecindario para hacer sonreír a los desconocidos.

EL DEPORTE COMO MEDICINA

Mayo es el **Mes Nacional de la Actividad Física y el Deporte** y el **Mes de la Concienciación sobre la Salud Mental**, lo que tiene sentido porque ambas cosas van unidas como la mantequilla de cacahuete y la mermelada.



Una reciente revisión científica de más de 8.500 artículos reveló que practicar deportes de equipo (como fútbol, baloncesto, voleibol, etc.) puede aportar todo tipo de beneficios para la salud. He aquí algunos de ellos:

- Mayor autoestima
- Mayor satisfacción vital
- Menores niveles de estrés, ansiedad y depresión
- Mejores habilidades de comunicación
- Mejor autocontrol

Los deportes de equipo están a la cabeza, pero los deportes individuales (como correr) también son excelentes para la mente y el cuerpo. Para hacer más ejercicio durante el día, ve en bici o andando al colegio, baila en casa o empieza a jugar en el parque con tus amigos.



¿No sabes qué hacer para el Día de la Madre? Hazlo sencillo: hazle una tarjeta a tu madre, dale un abrazo y dile algo que te guste de ella.



"Las madres son como botones; ¡lo mantienen todo unido!".
-Desconocido

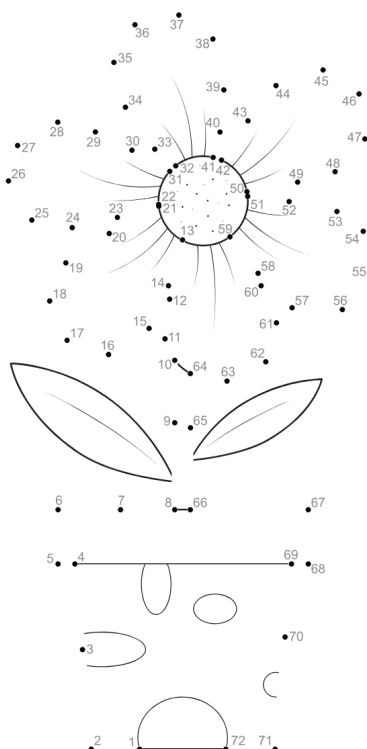
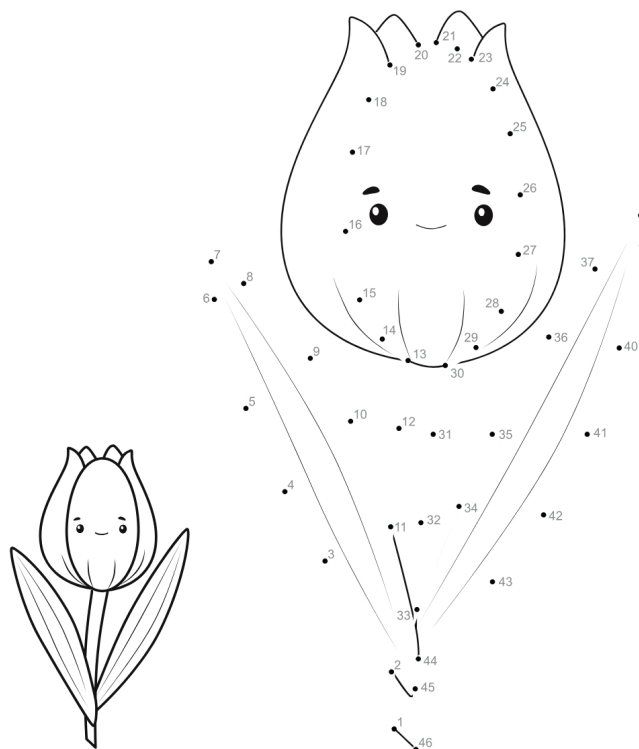
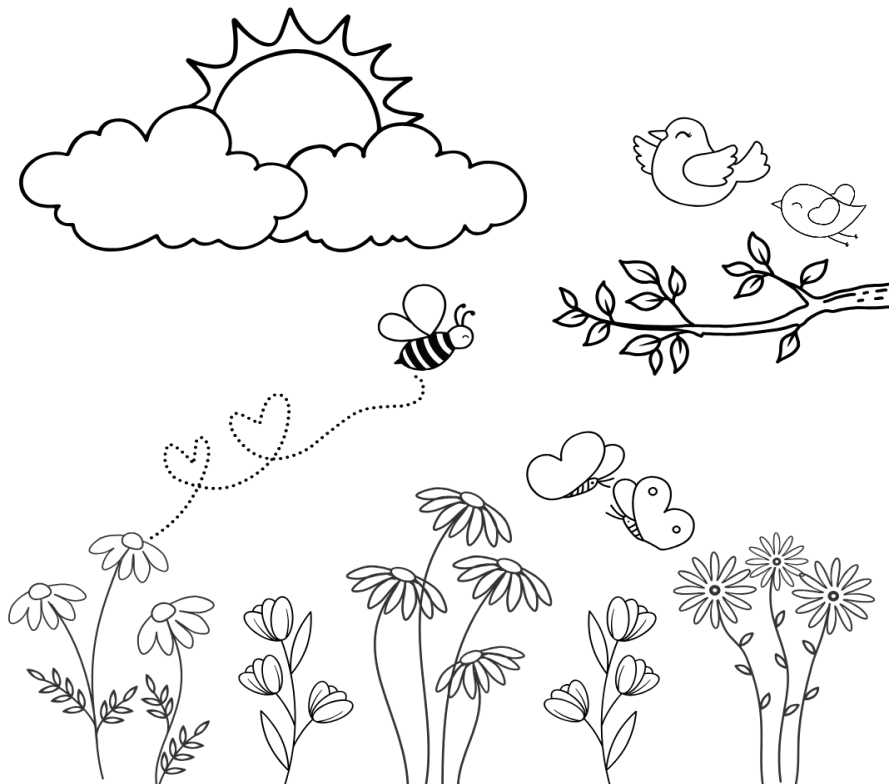
Combustible para estar en forma

¿Listo para el deporte? Para rendir al máximo, sigue los consejos de la Asociación

Americana del Corazón y abastécete de combustible dos horas antes del entrenamiento. Recomienda beber agua y comer carbohidratos saludables, como frutas (manzanas, melocotones y bayas son buenas opciones), verduras, cereales integrales y yogur desnatado o bajo en grasa.



ACTIVIDAD PARA COLOREAR



CONECTA LOS PUNTOS