

BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Septiembre de 2023

Calendario de Septiembre



Septiembre es el Mes de los cereales integrales, el Mes del carnet de biblioteca y el Mes de los mejores desayunos.

- 1 Nía Nacional de los Colores Universitarios
- 2 Día Mundial del Coco
- 3 Día Nacional del Cine
- 4 Día del Trabajo
- 7 Día Internacional del Aire Limpio para los Cielos Azules
- 8 Día Internacional de la Alfabetización
- 10 Día de los abuelos
- 11 Día Nacional del Servicio y el Recuerdo
- 12 Día de las hormigas en un tronco
- 13 Día Nacional del Cacahuete
- 15 Comienza el Mes de la Herencia Hispana
- 16 Día de la familia adoptiva
- 17 Día Mundial de la Limpieza
- 19 Día de habla como un pirata
- 21 Día Internacional de la Paz
- 22 Equinoccio de otoño
- 23 Día Internacional de las Lenguas de Signos; Día de los Terrenos Públicos
- 26 Día de Johnny Appleseed
- 29 Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos



“La vida vuelve a empezar cuando refresca en otoño.”

—F. Scott Fitzgerald, escritor estadounidense (1896-1940)

Mejore su Desayuno

Septiembre es el Mes del Desayuno Mejor, por lo que es el momento perfecto para considerar la posibilidad de cambiar su rutina de desayuno. Elegir opciones saludables para la primera comida del día le dará la energía necesaria para afrontar la mañana con energía.

He aquí algunos desayunos saludables que se toman en otros países:

- **México:** huevos, frijoles y salsa envueltos en una tortilla
- **Japón:** arroz, verduras encurtidas, tofu y algas
- **Grecia:** queso feta, pepinos, tomates, aceitunas y pan
- **Suiza:** Muesli (una mezcla de avena, semillas y frutos secos) con bayas.

Otras formas sencillas de hacer un desayuno más sano son añadir **más fruta** a la comida, **elegir productos con menos azúcar**, optar por **el pan integral en lugar del blanco** y añadir **más alimentos proteicos** (como huevos, yogur, queso, legumbres).



PRODUCTOS ÚNICOS

Gominolas y uvas de algodón de azúcar

Los algodones de azúcar y los caramelos de goma pueden sonar a dulces, pero los algodones de azúcar y los caramelos de goma de los que hablamos son variedades de uva. Las uvas Gum Drop son de un bonito color rojo púrpura y no tienen pepitas. Son más dulces que una uva de mesa normal, pero no excesivamente azucaradas, sino con un regusto vivo y afrutado. Las uvas Cotton Candy son de color verde pálido y muy dulces y jugosas, con un toque de vainilla. Las uvas Cotton Candy y Gum Drop sólo están en temporada durante un corto periodo de tiempo al año, ¡disfrute de ellas mientras pueda!



Los algodones de azúcar



Los caramelos de goma

Cierre de Labor Day

Los FruitGuys permanecerán cerrados con motivo del Día del Trabajo el lunes 4 de septiembre de 2023. ¡Disfrute de las vacaciones!

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

Manualidades: Marcapáginas de hojas prensadas

El Día Internacional de la Alfabetización es el 8 de septiembre. Conmemore el día haciendo un marcapáginas de hojas prensadas para meterlo entre las páginas de su libro favorito.

MATERIALES:

- Hojas pequeñas
- Toallas de papel
- Cinta de embalar transparente

CÓMO LLEGAR:

1. Reúna algunas hojas pequeñas (menos de 2,5 cm de ancho).
2. Meta las hojas entre hojas de papel de cocina y coloque un peso encima (un libro pesado funciona bien para esto). Dejar reposar durante una semana.
3. Para montar un marcapáginas, corte cuatro trozos de cinta de embalar de 15 cm de largo. Coloque un trozo sobre la superficie de trabajo, con la parte adhesiva hacia arriba.
4. Coloque algunas hojas encima de la cinta.
5. Coloque un segundo trozo de cinta de embalar con la parte adhesiva hacia abajo encima de las hojas, asegurándose de que los bordes coinciden con el primer trozo de cinta.
6. Utilice los dos últimos trozos de cinta adhesiva para reforzar el marcapáginas colocando uno a cada lado.



Receta: Ensalada de zanahoria y manzana

Receta de Miriam Wolf para The FruitGuys

Crujiente, colorida y ácida, esta ensalada destaca las manzanas, una de nuestras frutas otoñales favoritas.

INGREDIENTES:

- 3 zanahorias medianas peladas
- 2 manzanas medianas, cortadas por la mitad y sin corazón
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de sidra o zumo de limón
- 2 cucharadas de miel
- ¼ taza de semillas de girasol o nueces picadas
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

1. Cortar las zanahorias en tiras cortándolas longitudinalmente en rodajas finas, apilando las rodajas y cortando a través de la pila para formar las tiras.
2. Cortar la manzana en palitos utilizando la misma técnica.
3. Poner las manzanas y las zanahorias en una fuente.
4. Bata la mostaza, el aceite de oliva, el vinagre y la miel. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. Rocíe el aliño sobre las manzanas y las zanahorias.
6. Cubrir con semillas de girasol o nueces. Si no se va a servir enseguida, añadir los frutos secos o las semillas justo antes de servir.



Porciones: 4. Tiempo de preparación: 20 minutos

ACTIVIDAD PARA COLOREAR

