

BẢN TIN TRƯỜNG HỌC

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 6 năm 2022

LỊCH THÁNG SÁU



Tháng 6 là Tháng Rau Quả Tươi Ngon, Tháng Cửa Sữa, Tháng Hoạt Động Ngoài Trời, Tháng Cắm Trại, Tháng Tự Hào của Cộng Đồng LGBT, Tháng Sinh Vật Thụ Phần

- 1 Ngày Nói Lời Tốt Đẹp
- 2 Ngày Chạy Bộ Toàn Cầu
- 3 Ngày Xe Đạp Thế Giới
- 4 Ngày Ôm Mèo;
Ngày Phô Mai Quốc Gia
- 5 Ngày Môi Trường Thế Giới
- 6 Ngày D-Day
- 7 Ngày An Toàn Thực Phẩm Thế Giới
- 8 Ngày Đại Dương Thế Giới;
Ngày Bạn Thân
- 14 Ngày Quốc Kỳ;
Trăng Tròn Dâu Tây
- 15 Ngày Sức Mạnh Nữ Cười
- 16 Ngày Rau Tươi
- 17 Ngày Ăn Rau
- 18 Ngày Dã Ngoại Quốc Tế;
Ngày Múa Rối Thế Giới
- 19 Ngày Juneteenth
Ngày của Cha
- 20 Hạ Chí
- 21 Ngày Đầu Tiên của Mùa Hè;
Ngày Làm Nhạc;
Ngày Trượt Ván
- 23 Ngày Uống Đủ Nước
- 24 Ngày Đưa Cún đến Cơ Quan
- 30 Ngày Ngắm Sao

Ngày của Cha là ngày 19 tháng 6



"Ai cũng có thể làm cha, nhưng phải thật đặc biệt để trở thành một người cha tốt."

– Anne Geddes, nhiếp ảnh gia người Úc

THÁNG SÁU LÀ THÁNG HOA QUẢ VÀ RAU CỦ TƯƠI NGON!

Bạn không phải một người thích ăn hoa quả và rau củ ư? Sau đây là một số thông tin thực tế sẽ khuyến khích bạn thử ăn

- Hoa quả và rau củ là nguồn cung cấp chất xơ tuyệt vời, giúp giảm cholesterol, khiến bạn cảm thấy no lâu hơn, điều hòa lượng đường trong máu và giữ cho hoạt động tiêu hóa diễn ra đều đặn
- Lớp vỏ thường chứa lượng lớn chất dinh dưỡng và chất chống oxy hóa trong hoa quả và rau củ, vì vậy hãy rửa kỹ bằng nước lạnh và đừng gọt vỏ
- Bông cải xanh có chứa protein - khoảng 4g trong 100g bông cải xanh hấp
- Táo có thể cho bạn nhiều năng lượng hơn cà phê
- Dưa hấu có thể giữ cho cơ thể bạn đủ nước
- Một cọng cần tây chỉ chứa khoảng 10 calo



CHÍNH VỤ: QUẢ ANH ĐÀO

Anh đào là loại quả hạch nhỏ ngon lành với một hạt cứng ở giữa, thuộc cùng họ với mơ, đào và mận nhưng có kích thước nhỏ hơn. Mùa thu hoạch bắt đầu vào đầu Tháng Sáu và có thể kéo dài đến Tháng Tám.

- Washington, Oregon và California là những khu vực trồng anh đào thương mại chính
- Anh đào có được màu đỏ sẫm là nhờ anthocyanin, một chất chống oxy hóa có tác dụng giảm viêm
- Trong anh đào có chứa serotonin, tryptophan và melatonin giúp hỗ trợ ngủ ngon



JUNETEENTH



Juneteenth là ngày lễ liên bang để kỷ niệm sự kiện giải phóng nô lệ người Mỹ gốc Phi. Ngày này bắt nguồn từ Galveston, Texas. Tại đây, những người nô lệ cuối cùng đã được trả tự do nhờ quân đội liên bang vào ngày 19 tháng 6 năm 1865. Đây cũng là dịp để tôn vinh văn hóa và quyền tự do của người Mỹ gốc Phi.

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

DIY: Vẽ Cá Thù Công bằng Dấu Tay

Kỷ niệm Ngày Đại Dương Thế Giới (ngày 8 tháng 6) bằng cách tạo ra một dấu tay cá hề đầy màu sắc mang lại sự thích thú cho cả người tạo lẫn người nhận. Người lớn có thể giúp trẻ tô màu lên bàn tay hoặc trẻ có thể tự làm.

Nguyên vật liệu:

- Giấy thủ công
- Màu vẽ (nhiều màu sắc)
- Cọ vẽ
- Bút lông dầu màu đen

Hướng dẫn:

1. Bắt đầu với việc tô màu cam và trắng. Tô màu cam vào mặt trong các ngón tay.
2. Thêm một dải màu trắng tại vị trí nối giữa ngón tay với lòng bàn tay.
3. Tô màu cam vào lòng bàn tay đến phần ngang với ngón cái và mặt trong của ngón cái.
4. Tô một dải màu trắng ngang lòng bàn tay, ngay phía dưới ngón tay cái.
5. Tô màu cam vào phần lòng bàn tay phía dưới đến mép cổ tay.
6. Ấn lòng bàn tay xuống giấy, ngón tay cái chỉ xuống dưới.
7. Vẽ mắt và miệng cho cá.
8. Thêm rong biển, thực vật biển, bong bóng khí hoặc các sinh vật biển khác để hoàn thiện bức tranh.



Sưu tầm từ NaturalBeachLiving.com

Công thức: Bánh muffin trứng bí ngòi đơn giản

Công thức do Rebecca Diener cung cấp cho The FruitGuys

Bí ngòi là một loại thực phẩm mùa hè ngon và có nhiều công dụng, có thể chế biến với bất kỳ món ăn nào. Loại quả này rất giàu chất dinh dưỡng và chứa nhiều kali. Hãy khởi động buổi sáng của bạn với những chiếc bánh muffin trứng rau củ mùa hè dễ làm này!



Nguyên liệu:

- 2 quả bí ngòi nhỏ hoặc bí mùa hè, nạo nhỏ (khoảng 1 chén)
- 2 cây tỏi tây nhỏ thái mỏng hoặc ½ củ hành tây băm nhuyễn
- 1 chén nấm băm nhỏ
- 12 quả trứng, đánh đều
- ¼ chén dầu ô liu hoặc sữa
- ¼ chén hạt tươi hoặc các loại rau thơm như rau mùi tây, húng quế, thì là, hoặc cỏ xạ hương
- ½ chén phô mai cheddar bào nhỏ hoặc feta
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu

Chuẩn bị:

1. Làm nóng lò ở 375°F. Lót khay nướng bánh muffin bằng giấy lót hoặc bôi một lớp dầu mỏng vào khay nướng bánh muffin chống dính và không cần lót giấy.
2. Dùng khăn làm bếp, vải lọc hoặc khăn giấy để vắt bỏ nước từ bí ngòi đã nạo.
3. Nếu dùng tỏi tây, hãy rửa kỹ, đảm bảo loại bỏ hết cát và chất bẩn, rồi thái phần đầu trắng thành những khoanh 1/8 inch. Nếu dùng hành tây, hãy băm nhuyễn.
4. Băm nhỏ nấm thành miếng 1/4 inch.
5. Đặt rau củ vào từng cốc muffin trong khay nướng bánh.
6. Thêm sữa hoặc dầu ô liu vào hỗn hợp trứng, thêm rau thơm, muối và hạt tiêu rồi trộn đều.
7. Bây giờ đổ hỗn hợp trứng vào 12 cốc muffin, chia đều.
8. Rắc đầy phô mai lên bánh muffin chưa nướng và cho vào lò, nướng trong khoảng 30 phút hoặc cho đến khi bánh chín và có màu vàng nâu ở trên cùng.

Làm 12 chiếc bánh muffin. Thời gian chuẩn bị, 10 phút; thời gian nấu, 30 phút.

Lưu ý khi nấu: Bạn có thể sử dụng các loại bí mùa hè khác hoặc rau chân vịt hoặc bông cải xanh đã nấu chín nếu thích.

HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

