

# BẢN TIN TRƯỜNG HỌC

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 4 năm 2024

## LỊCH THÁNG TƯ

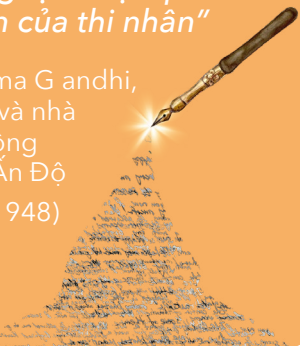


Tháng Thơ Quốc Gia; Tháng Nhận Thức về Bệnh Tự Kỷ; Tháng Ủng Hộ Người Học Song Ngữ/Đa Ngôn Ngữ Toàn Quốc; Tháng Thư Viện Học Đường

- 1 Ngày Cá Tháng Tư
- 2 Ngày Sách Thiếu Nhi Quốc Tế
- 3 Ngày Toàn Quốc Đi Bộ
- 4 Ngày Thủ Thư Trường Học
- 6 Ngày Hoa Anh Túc California
- 7 Tuần Lễ Thư Viện Quốc Gia bắt đầu
- 9 Ngày Quốc Khánh
- 11 Ngày Thú Cưng Quốc Gia
- 12 Ngày Dành Riêng Cho Trẻ Em
- 13 Ngày Xếp Chữ Quốc Gia
- 15 Ngày Jackie Robinson; Tuần Lễ Tình nguyện Trường Công bắt đầu
- 17 Ngày Tôn Vinh Dơi Quốc Tế
- 19 Ngày Mầm Non Toàn Quốc
- 22 Ngày Trái Đất
- 23 Ngày Tri Ân Tài Xế Xe Buýt Trường Học
- 26 Ngày Bánh Xoắn Quốc Gia
- 29 Tuần Lễ của Nhân Viên Dinh Dưỡng Trường Học bắt đầu

*"Vẻ đẹp của thơ ca nằm ở sức sáng tạo vượt qua cả giới hạn của thi nhân"*

– Mahatma G andhi, luật sư và nhà hoạt động người Ấn Độ (1869-1948)



## VỖ TAY CHO NHỮNG NGƯỜI GIÚP ĐỠ

Giáo viên đảm nhận trách nhiệm nặng nề trong sự nghiệp trồng người nhưng đó không phải những người duy nhất mang lại thành công cho trường học. Trong tháng Tư, chúng ta sẽ tôn vinh một số anh hùng thầm lặng của trường học.



- **Tuần Lễ Quốc Gia cho Nhân Viên Dinh Dưỡng Trường Học** bắt đầu vào ngày 29 tháng 4. Từ việc lên kế hoạch bữa ăn lành mạnh đến chế biến và phục vụ các suất ăn, nhân viên dinh dưỡng trường học là người đảm bảo mang tới những món ăn dinh dưỡng cần thiết giúp học sinh và cán bộ nhân viên có sức khỏe.
- Ngày 23 tháng 4 là **Ngày Tri Ân Tài Xế Xe Buýt Trường Học**. Hơn 25 triệu trẻ em trên cả nước đi xe buýt đến trường mỗi ngày. Tài xế xe buýt là người đảm bảo cho các em tới trường an toàn và đúng giờ.
- **Tuần Lễ Tình nguyện Trường Công** bắt đầu vào ngày 15 tháng 4. Các trường sẽ tổ chức gây quỹ, dạy kèm và rèn luyện với sự góp sức và góp thời gian của các tình nguyện viên. Đóng góp của các tình nguyện viên giúp trường học càng thêm phát triển!
- Ngày 4 tháng 4 là **Ngày Thư Viện Trường Học Quốc Gia**. Thủ thư trường học có thể khơi dậy niềm yêu thích đọc sách ở trẻ em, mang lại niềm vui và cảm hứng học tập suốt đời.

## LOẠI QUẢ LỚN NHẤT VÀ NHỎ NHẤT THẾ GIỚI

Cây có quả lớn nhất thế giới là **mít**. Loại trái cây nhiệt đới này có gai nhọn, màu xanh ô liu và thuôn dài, mọc trên cành và thân cây ở vùng khí hậu nhiệt đới và cận nhiệt đới. Mỗi quả có thể nặng tới 100 pound! Mít chín có vị ngọt, mềm mại, thoang thoang hương vị nhiệt đới.



Loại quả nhỏ nhất thế giới là **bèo tấm tể** với kích thước chỉ bằng một hạt muối! Nó có màu xanh tươi, chứa đầy protein và các chất dinh dưỡng khác, hương vị giống cải xoong. Không giống như mít tương đối dễ tìm thấy ở Mỹ, bèo tấm rể thường chỉ được trồng để bày bán tại các vùng của Thái Lan và các nước Đông Nam Á khác.

**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](mailto:carol@fruitguys.com). • [fruitguysfarmtoschool.com](http://fruitguysfarmtoschool.com)

## Chuông Gió Tái Chế

Tham khảo từ  
[HandsOnAsWeGrow.com](https://www.HandsOnAsWeGrow.com)

Tôn vinh Ngày Trái Đất bằng cách biến những chiếc lon bỏ đi thành món đồ phát nhạc đẹp mắt!



### NGUYÊN LIỆU

- 4 hoặc 5 lon thiếc (lon đậu hoặc rau), đã rửa sạch
- Băng keo
- Đồ trang trí (sơn, giấy, keo dán, nhãn dán, v.v.)
- Búa
- Đinh
- Dây bện
- Đai ốc hoặc vòng đệm kim loại

### HƯỚNG DẪN

- Dán băng keo xung quanh mép mỗi lon để che đi cạnh sắc.
- Trang trí lon. Bạn có thể sử dụng sơn, nhãn dán, các trang từ tạp chí cũ, giấy thủ công - thỏa sức sáng tạo nhé!
- Dùng búa và đinh cẩn thận đục một lỗ ở giữa đáy hộp.
- Luồn một đoạn dây bện dài 12 inch qua lỗ.
- Buộc đai ốc hoặc vòng đệm vào sợi dây bện, cách đầu dây khoảng 3 inch ở bên trong lon để giữ dây ở đúng vị trí khi treo chuông.
- Buộc một đai ốc khác vào đầu sợi dây bên trong lon - đây sẽ là "quả lắc" phát ra tiếng khi lon đung đưa theo gió.
- Thực hiện lại các bước 3-6 đối với các lon khác.
- Treo những chiếc chuông gần nhau để có thể chúng va vào nhau khi có gió.

## NÂNG BƯỚC NÀO!

Cách nhanh nhất để cải thiện sức khỏe và giúp một ngày tươi sáng hơn cũng là cách đơn giản nhất: Đi bộ.

**Ngày Đi Bộ Quốc Gia** (3/4) là một ngày tuyệt vời để bắt đầu thói quen đi bộ mùa xuân.

Thời gian ban ngày dài hơn nên chúng ta sẽ có nhiều ánh sáng ban ngày hơn để cùng gia đình đi dạo sau bữa tối hay kể cả đi dạo lúc bình minh. Dù bạn chọn thời điểm nào trong ngày thì hãy cố gắng nâng bước và đi bộ vì sức khỏe.



## Granita Chanh Dâu

Công thức của Miriam Wolf cho The FruitGuys

Mùa dâu tây tới rồi! Hãy thưởng thức quả mọng tươi ngon với món ăn mát lạnh, dễ làm này.

### THÀNH PHẦN

- 4 cốc dâu tây chín, thái lát
- ¼ cốc nước cốt chanh
- ¾ cốc nước

### CHẾ BIẾN

- Cho tất cả thành phần vào máy xay sinh tố hoặc máy xay thực phẩm đến khi sánh mịn.
- Đổ vào khuôn bánh kim loại và để trong ngăn đá tủ lạnh.
- Để đông trong 4-5 giờ, cách 30 phút lại mang hỗn hợp ra, dùng nĩa trộn đều và đánh lên. Lấy ra khỏi ngăn đông và để yên 30 phút rồi múc vào bát và thưởng thức.

*Khẩu phần 5. Thời gian chế biến/làm đông, 5 tiếng.*

# HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

