

BẢN TIN HỌC ĐƯỜNG

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 6 năm 2025

MẬN VERRY CHERRY NGON TUYỆT!

Thời điểm giữa tháng 6 báo hiệu kết thúc mùa anh đào và mở ra mùa mận Verry Cherry. Mận Verry Cherry là kết quả lai giống giữa mận và anh đào do Zaiger Genetics ở Modesto, California nghiên cứu và phát triển. Loại quả này có vỏ đỏ hồng, thịt quả vàng và hạt nhỏ ở giữa.

Anh nông dân John Warmerdam chia sẻ với The FruitGuys rằng: "Dù trông khá giống quả mận nhỏ, nhưng khi ăn, bạn sẽ thấy khác biệt rõ ràng". Nông trại New Excelsior Farming của gia đình anh cung cấp loại quả chua ngọt này cho The FruitGuys thông qua Công Ty The Flavor Tree Fruit.

Hầu hết các loại quả có hạt ăn ngon nhất khi chín mềm và mọng nước. Nhưng mận Verry Cherry thì khác, bạn nên ăn khi quả còn cứng và giòn. Bạn có thể thưởng thức trực tiếp như món ăn nhẹ hoặc bỏ vào sữa chua hay bát granola để có món ăn mùa hè lạnh mạnh và bổ dưỡng.



LỊCH THÁNG 6



Tháng 6 là Tháng Trái Cây và Rau Củ Tươi Ngon, Tháng An Toàn Quốc Gia, Tháng Di Sản Người Mỹ Gốc Caribe, Tháng Tự Hào LGBT, Tháng Vui Chơi Ngoài Trời

- 1 Ngày Thế Giới Nâng Cao Nhận Thức về Rạn San Hô, Ngày Bạn Qua Thư Quốc Gia
- 6 Kỷ Niệm Ngày D-Day
- 7 Ngày An Toàn Thực Phẩm Thế Giới
- 11 Ngày Bắp Ngô Quốc Gia
- 14 Ngày Quốc Kỳ Hoa Kỳ, Ngày Tinh Nghịch Vui Vẻ
- 15 Ngày Cửa Cha
- 17 Ngày Quốc Gia Ăn Rau Củ
- 18 Ngày Quốc Tế Dã Ngoại
- 19 Ngày 19 tháng 6
- 20 Ngày Hạ Chí
- 23 Ngày Bổ Sung Đủ Nước

Gặp Gỡ Người Nông Dân: Rocking Chair Farm Markets

Cặp vợ chồng Blake và Lisa Carlson đã trồng trái cây có hạt trên nông trại gia đình ở Kingsburg, California từ năm 1984 và cung cấp trái cây cho The FruitGuys kể từ năm 2007! Bên cạnh những loại trái cây thơm ngon được yêu thích như xuân đào, đào, mận và pluot (giống lai giữa mận và mơ), cặp đôi này còn trồng nho, óc chó và hạnh nhân.



Vui Hè cùng Cha

Hãy kỷ niệm Ngày Của Cha bằng cách tham gia hoạt động thú vị ngoài trời cùng cha, như: Đi dạo, đạp xe, đi bộ đường dài hay câu cá. Hoặc thử tham gia cuộc săn tìm đồ vật mùa hè và lần theo dấu vết của những loài bọ, hoa cỏ cũng như sinh vật nhỏ mà bạn bắt gặp!



CHUẨN BỊ BUỔI DÃ NGOẠI HOÀN HẢO

Ngày Quốc Tế Dã Ngoại vào Thứ Tư, ngày 18 tháng 6 chính là thời điểm hoàn hảo để rủ bạn bè đến công viên trong vùng. Dưới đây là hướng dẫn nhanh giúp bạn chuẩn bị một buổi dã ngoại hoàn hảo.

1. Chọn Đồ Ăn Vặt

Chuẩn bị buổi dã ngoại nhẹ nhàng với nhiều món ăn bốc tay như quả mọng, táo cắt miếng, cà rốt baby, ớt chuông thái sợi, bông cải xanh cắt nhỏ và viên phô mai ăn kèm sốt hummus và bơ hạt. Hoặc chuẩn bị trước bữa ăn để mang theo như salad mì ống hoặc bánh cuộn gà tây và phô mai kiểu Thụy Sĩ. Khuyến khích mọi người tự mang bình nước cá nhân (vừa thân thiện với môi trường vừa tiết kiệm).



2. Mang Theo Khăn Trải và Dụng Cụ (Nếu Cần)

Chọn khăn trải đủ rộng để tất cả mọi người cùng ngồi. Bạn cũng có thể mang theo đĩa và dụng cụ ăn uống có thể tái sử dụng từ nhà hoặc dùng loại đĩa, cốc, tấm xiên phân hủy được.

3. Đóng Gói Đồ

Giỏ thì cho cảm giác truyền thống, nhưng túi hoặc thùng giữ lạnh sẽ tiện dụng hơn—hãy dùng thứ bạn có! Nếu mang theo đồ ăn dễ hỏng, hãy chuẩn bị thùng giữ lạnh và túi đá để bảo quản đồ ăn hiệu quả nhất. Chia sẵn phần ăn cho từng người và/hoặc để món bốc tay vào từng túi hoặc hộp riêng. Cuối cùng, đừng quên đem theo giấy ăn, kem chống nắng và một hoặc hai bộ bài.

Giữ An Toàn Khi Ra Ngoài

Hãy lấy câu **"cẩn thận hơn là hối tiếc"** làm phương châm trong Tháng 6, Tháng An Toàn Quốc Gia và nghe theo những lời khuyên sau từ tổ chức Bảo Vệ Trẻ Em Toàn Cầu.

- **Đội mũ bảo hiểm** khi sử dụng phương tiện có bánh xe
- **Chọn mũ bảo hiểm vừa đầu** khi đạp xe rồi tăng cỡ khi bạn lớn lên
- **Đeo miếng bảo vệ** khi trượt patin hoặc đi scooter
- **Trao đổi bằng mắt** với người lái xe tham gia giao thông khác trước khi qua đường
- **Đi bên phải đường** khi đạp xe, đi scooter hoặc trượt patin
- **Không đeo trang sức hoặc mặc quần áo rộng thùng thình** khi chơi ở sân chơi
- **Khom người nếu thấy sắp ngã** để hạn chế khoảng cách ngã

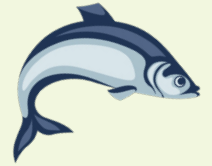


HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU



Câu Lấy Những Điều Tốt Đẹp

Cá là lựa chọn lành mạnh cho tim và não! Cá chứa nhiều protein, axit béo omega-3 và vitamin như D và B2. Hãy tìm nhãn cá xanh của Hội Đồng Quản Lý Biển, chứng nhận thủy hải sản thân thiện với môi trường, khi mua cá.



HOẠT ĐỘNG GHEP HÌNH GIẢI ĐỐ

Cắt câu đố thành nhiều mảnh ghép rồi xáo trộn lên. Sau đó, hãy thử xem bạn có thể ghép lại thành bức hình hoàn chỉnh để giải câu đố không nhé!

