

# BẢN TIN TRƯỜNG HỌC

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 6 Năm 2024

## LỊCH THÁNG SÁU



Tháng Sáu là Tháng Tự Hào, Tháng Rau Quả Tươi, Tháng Hoạt Động Ngoài Trời, Tháng Nhận Nuôi Mèo, Tháng Thủy Cung

- 1 Ngày Rạn San Hô Thế Giới; Ngày Cả Nước Đi Chân Đất
- 3 Ngày Xe Đạp Thế giới; Ngày Trùng Quốc Gia
- 5 Ngày Chạy Thế Giới; Ngày Môi Trường Thế Giới; Ngày Kinh Khí Cầu
- 6 Ngày Yo-Yo Quốc Gia
- 8 Ngày Đại Dương Thế Giới
- 9 Ngày của Vịt Donald; bắt đầu Tuần Quốc Kỳ
- 10 Bắt đầu Tuần Lễ Sức Khỏe Nam Giới Quốc Tế
- 14 Ngày Quốc Kỳ
- 15 Ngày Mận Quốc Gia; Ngày Tung Húng Thế Giới
- 16 Ngày của Cha
- 17 Ngày Ăn Rau Củ
- 18 Ngày Dã Ngoại Quốc Tế
- 19 Ngày Quốc Khánh Juneteenth
- 20 Hạ Chí
- 21 Ngày Hươu Cao Cổ Thế Giới; Ngày Yoga
- 22 Ngày Rừng Mưa Thế Giới
- 23 Bắt đầu Tuần Lễ Cẩm Trại Quốc Gia
- 26 Ngày Vị Tha
- 30 Ngày Tiểu Hành Tinh

## Ngày của Cha

"Cha luôn khiến con phải ngược nhìn dù con có cao lớn đến đâu."

—Vô danh



## ĂN MỪNG THÁNG HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI—BỘ NHỎ TIẾN LÊN!

Lần tới khi bạn ra công viên (hoặc thậm chí là sân nhà), hãy nhập vai thành nhà tự nhiên học để tìm hiểu những loài côn trùng đang trú ngụ ở nơi đây.

1. Bạn thấy loài côn trùng có cánh nào? Có bướm, muỗi, ruồi, chuồn chuồn không?
2. Bạn thấy những loài côn trùng nào khi cần thận lật một hòn đá lên?
3. Loài côn trùng nào có nhiều chân nhất? Loài nào ít chân nhất? Loài nào chân dài nhất?
4. Quan sát hành vi thú vị của côn trùng—chúng cạnh tranh hay cộng tác với nhau?
5. Khi trở về nhà, hãy tạo một cuốn nhật ký ghi lại các ấn tượng của bạn về các loài côn trùng.



## NGUYÊN LIỆU BÍ MẬT

Có thể chỉ là tưởng tượng, nhưng chúng ta sẽ cảm thấy đồ ăn ngon hơn khi nó được trồng bằng tình yêu thương. Những trái đào và xuân đào ngọt ngào, mọng nước được nhập từ **Trang Trại B and L** của Blake Carlson ở Kingsburg, California, trong Chương Trình Từ Nông Trại Về

Trường Học hoàn toàn khớp với cảm giác đó. Blake đã làm nông từ năm 1984, rất nhiều công nhân đã đồng hành cùng anh ngay từ những ngày đầu. Đó chính là tình yêu và sự cống hiến!



## THỨC UỐNG MÙA HÈ ĐỈNH CAO

Đã đến lúc tô điểm cho thức uống của bạn! **Cải thiện món đồ uống nhạt nhẽo** bằng các loại gia vị tốt cho sức khỏe như một nhánh bạc hà, một chút nước cốt chanh hoặc một miếng dưa chuột. Để thưởng thức món đồ uống mùa hè tuyệt vời nhất, hãy chuẩn bị máy xay sinh tố để tạo hỗn hợp dưa hấu, nước có ga cùng một ít nước cốt chanh.



## Tự Làm Cờ Gia Đình

Phỏng theo *Fun-A-Day*

Sử dụng hình dán và hình dạng bằng giấy thủ công đơn giản để tạo ra lá cờ riêng của gia đình bạn nhân Ngày Quốc Kỳ (Thứ Sáu, ngày 14 tháng 6).

### VẬT DỤNG:

Giấy hoặc bìa cứng có kích cỡ 8x10 inch

Giấy màu để cắt thành dải, hình chữ nhật và các hình dạng vui nhộn khác

Hình dán nhỏ

Hồ dán

Kéo

### HƯỚNG DẪN:

1. Chọn màu sắc và hình dạng giấy thủ công tương trưng cho gia đình bạn rồi dán lên bìa cứng.
2. Chọn hình dán yêu thích rồi dán lên bìa cứng.
3. Treo cờ gia đình mới lên!



## Công thức: Khay Rau Củ Mừng Hè Đến

Công thức do Miriam Wolf cung cấp cho The FruitGuys

Tháng 6 là Tháng Rau Quả Tươi! Sử dụng trái cây và rau củ tươi theo mùa như những loại được liệt kê dưới đây để tạo nên món ăn phù hợp với mọi bữa tiệc. Chọn bất kỳ món nông sản nào bạn thích—hãy tạo nên khay đồ ăn thật vui nhộn và sắc sỡ.



### NGUYÊN LIỆU:

- Ớt chuông thái sợi
- Cà rốt thái sợi
- Dưa chuột nạo vỏ và cắt thành các khoanh dày 1/2 inch
- Đậu Snap
- Củ cải thái khoanh
- Cà chua nguyên quả hoặc thái lát
- Quả mọng
- Quả anh đào
- Đào bỏ hạt và thái lát
- Các loại hạt rang nguyên hạt
- Xốt chấm theo ý thích (ví dụ: xốt ranch, hummus hoặc pesto) đựng trong bát nhỏ

### CHUẨN BỊ:

1. Đặt bát xốt chấm lên thớt gỗ, đĩa phẳng lớn hoặc khay nướng có viền.
2. Xếp các loại rau củ xung quanh sốt chấm theo hình thù đẹp mắt.
3. Lấp đầy khoảng trống bằng quả mọng, anh đào và các loại trái cây khác.
4. Phủ loại hạt yêu thích lên trên.

Khẩu phần 6-10 người. Thời gian chuẩn bị: 45 phút.

Ghi chú của đầu bếp: Số lượng nguyên liệu phụ thuộc vào kích thước đĩa ăn bạn sử dụng và số người ăn. Hãy sử dụng số lượng phù hợp nhất với nhu cầu của bạn.

# HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

