

BẢN TIN TRƯỜNG HỌC

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 3 Năm 2023

LỊCH THÁNG 3



Tháng 3 là Tháng Âm Nhạc Của Trường Chúng Ta; Tháng Cần Tây Quốc Gia; Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia - 2023 với chủ đề "Nhiên Liệu Cho Tương Lai"; Tháng Lịch Sử Phụ Nữ Quốc Gia

2 Ngày Hội Đọc Sách Hoa Kỳ

3 Ngày Tri Ân Công Nhân Viên; Ngày Cả Nước Không Sử Dụng Thiết Bị Số

6 Khai mạc Tuần Lễ Ăn Sáng Tại Trường Quốc Gia

7 Ngày Trồng Cây Quốc Gia

8 Ngày Quốc Tế Phụ Nữ

10 Ngày Tưởng Niệm Harriet Tubman

12 Quy Ước Giờ Mùa Hè bắt đầu lúc 2 giờ sáng

13 Ngày Cựu Chiến Binh K9 Quốc Gia

14 Ngày Số Pi Quốc Gia

17 Ngày Thánh Patrick

19 Ngày Nụ Cười

20 Ngày Trái Đất, Xuân Phân

21 Ngày Quốc Tế Nông Nghiệp; Ngày Thơ Thế Giới

22 Tháng Lễ Ramadan bắt đầu

23 Ngày Lễ Quốc Gia Dành Cho Cún Cưng

26 Ngày Rau Cải Bó Xôi Quốc Gia

30 Ngày Lễ Đi Đạo Trong Công Viên

31 Ngày Tưởng Niệm Cesar Chavez

Lợi Ích Của Việc Đọc Sách

Tháng Ba bắt đầu với Ngày Hội Đọc Sách

Hoa Kỳ, đây chính là thời điểm lý tưởng để chúng ta được tận hưởng thú vui đọc sách. Bên cạnh những kiến thức có được nhờ đọc sách, nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng đọc sách có thể đem lại cho chúng ta rất nhiều lợi ích khác, cụ thể:



- Đọc sách khiến người ta cảm thấy bớt cô đơn.
- Đọc sách giải trí giúp tăng khả năng đồng cảm và nhận thức về bản thân.
- Người thường xuyên đọc sách ít gặp phải tình trạng căng thẳng và trầm cảm hơn so với người không đọc sách.
- Đọc sách đem lại cảm giác thư giãn hơn so với xem TV hoặc sử dụng thiết bị điện tử.
- Đọc sách giải trí có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ, nuôi dưỡng lòng tự trọng và tính bền bỉ của con người.
- Người trưởng thành dành 30 phút mỗi tuần để đọc sách có mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn 20%.

RAU QUẢ CHÍNH VỤ:

QUÝT PIXIE (QUÝT KHÔNG HẠT)

Quýt Pixie được trồng lần đầu vào năm 1927 tại California và là giống lai giữa cam xoàn và quýt Kincy.



Quýt Pixie hầu như chỉ được trồng ở **Thung lũng Ojai, Nam California**. Chính điều này đã khiến loại quả này trở thành một món ăn đặc biệt và độc đáo.

Quýt là một loại thức ăn vặt rất tốt cho sức khỏe—quýt cũng có **hàm lượng vitamin C cao hơn so với cam**.

CẦN TÂY

Cần tây là một **món ăn vặt ít calo hoàn hảo**, bởi 95% cần tây là nước. Hãy thử chấm cần tây với sốt hummus hoặc sốt salad và ăn sống.

Cần tây đã được **trồng từ thời cổ đại**. Hình ảnh của cần tây đã được tìm thấy trong lăng mộ của vua Tutankhamun ở Ai Cập.

Cần tây giàu vitamin K và A, đồng thời chứa chất chống oxy hóa và chất xơ, đó là lý do khiến loại rau này trở thành **siêu thực phẩm hỗ trợ giấc ngủ ngon**.



Đừng đi trên những con đường đã để lại,
thay vào đó, hãy đi vào nơi chưa có đường
và để lại dấu chân.

-Ralph Waldo Emerson,
nhà thơ và nhà triết học người Mỹ
(1803-1882)



Salad Cần Tây Và Táo

Công thức từ ACoupleCooks.com

Nguyên liệu

- 8 cọng cần tây và ½ chén lá cần tây
- 1 quả táo đỏ
- 1 muỗng canh giấm rượu trắng
- ½ muỗng canh mù tạt Dijon
- 1 muỗng cà phê xi-rô cây thích hoặc đường (tùy chọn)
- ½ muỗng cà phê muối
- 3 muỗng canh dầu ô liu
- ¼ chén phô mai Parmesan bào

Hướng dẫn

1. Thái mỏng cọng cần tây. Chia nhỏ lá cần tây. Thái táo đỏ thành lát mỏng.
2. Trộn giấm rượu trắng, mù tạt Dijon, xi-rô cây thích hoặc đường và muối trong bát vừa. Chia dầu ô liu thành các muỗng canh, đổ dần dần vào hỗn hợp và đánh ở tốc độ chậm.
3. Trong một bát khác, trộn đều cọng và lá cần tây với táo, nước xốt và phô mai Parmesan. Thưởng thức ngay hoặc làm lạnh trước khi thưởng thức.

Thời gian chuẩn bị: 15 phút;
Thời gian nấu: 0 phút; Máy chủ 6.

ĐỒ THỦ CÔNG TỰ LÀM: Thủ Công Cầu Vồng Cho Ngày Thánh Patrick

Phỏng theo CutesyCrafts.com

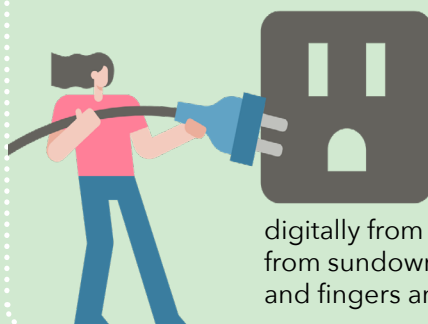
Hình ảnh yêu tinh luôn đi đôi với Ngày Thánh Patrick. Đây là cách trang trí đơn giản mà mọi lứa tuổi đều có thể làm được để chào đón hũ vàng giấu dưới chân cầu vồng.

Vật dụng

- Đĩa giấy mỏng
- Giấy thủ công màu xanh lá cây
- Màu sáp, bút dạ hoặc màu nước
- Kéo
- Băng gòn
- Dây
- Hồ dán

Hướng dẫn

1. Cắt đôi đĩa giấy và cắt bỏ phần mặt phẳng ở chính giữa
2. Tô màu cầu vồng lên vành đĩa (đợi khô nếu dùng màu nước)
3. Cắt 4 đoạn dây có độ dài khác nhau và dán chúng vào mặt sau của cầu vồng
4. Cắt giấy thủ công màu xanh lá cây thành hình cỏ ba lá (phụ huynh có thể hỗ trợ cắt hình trước cho trẻ nhỏ)
5. Dán cỏ ba lá vào cuối sợi dây và đợi khô
6. Đánh rối 2 miếng băng gòn cho đến khi trở nên bông xốp và dán chúng vào hai đầu cầu vồng
7. Dán cầu vồng lên cửa sổ và thưởng thức!



NGÀY CẢ NƯỚC KHÔNG SỬ DỤNG THIẾT BỊ SỐ

is the First Friday of March – March 3.
Challenge yourself to disconnect digitally from phones, computers, & TVs for 24 hours, from sundown to sundown. Rest your eyeballs, brain and fingers and notice how you fill your time.

HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

