

BẢN TIN HỌC ĐƯỜNG

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 5 năm 2025

LỊCH THÁNG 5



Tháng 5 là Tháng Xe Đạp Quốc Gia, Tháng Nâng Cao Nhận Thức Về Sức Khỏe Tinh Thần, Tháng Thể Dục Thể Thao và Rèn Luyện Thể Chất Quốc Gia, Tháng Di Sản Người Mỹ Gốc Á và Người Dân Các Đảo Thái Bình Dương, Tháng Di Sản Người Mỹ Gốc Do Thái

- 1 Ngày Tôn Vinh Hiệu Trưởng
- 2 Ngày Tri Ân Người Hùng Chuẩn Bị Bữa Trưa Học Đường
- 4 Ngày Nước Chanh Quốc Gia
- 5 Ngày Cinco de Mayo
- 6 Ngày Tri Ân Thầy Cô
- 7 Ngày Đến Trường Bằng Xe Đạp & Ván Trượt Quốc Gia
- 11 Ngày Của Mẹ
- 20 Ngày Ong Thế Giới
- 21 Ngày Dâu Tây và Kem Quốc Gia
- 26 Ngày Tưởng Niệm Chiến Sĩ Trận Vong, Ngày Máy Bay Giấy Quốc Gia

NGƯỜI HÙNG ĐỘI MŨ LƯỚI TRÙM TÓC

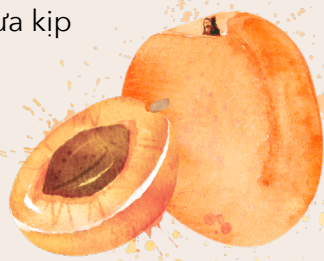
Không phải người hùng nào cũng khoác áo choàng—thực ra, có những người hùng đội mũ lưới trùm tóc và đeo găng tay! Vào **Ngày Tri Ân Người Hùng Chuẩn Bị Bữa Trưa Học Đường** (ngày 2 tháng 5), đừng quên gửi lời cảm ơn đặc biệt, cung tay hoặc đập tay với nhân viên phục vụ dinh dưỡng của trường, người hùng đã chuẩn bị bữa ăn lành mạnh cho chúng ta mỗi ngày.



LỄ HỘI MƠ

Tháng 5 và tháng 6 là mùa có nhiều mơ nhất ở California, vì thế nếu bạn chưa kịp thưởng thức trái mơ mọng nước thì giờ chính là thời điểm lý tưởng đấy!

Mơ có hàng trăm loại khác nhau, nhưng đa số đều là mơ nhỏ có vỏ với gam màu ấm như vàng và cam. Mơ thuộc chi Mận mơ, cùng chi với các loại quả hạch (đào, mận và anh đào) và có họ hàng với hạnh nhân.



Giống như các loại quả hạch khác, mơ có phần thịt quả mềm, mọng nước và ở giữa có hạt cứng. Mơ là nguồn bổ sung vitamin A và C dồi dào. Chỉ ăn mơ không đã rất ngon rồi nhưng nếu cắt lát mơ bỏ vào salad hay làm mơ sấy thì còn tuyệt hơn nữa!

Để có món nhẹ đầu hè (phỏng theo Spain on a Fork), hãy cắt đôi trái mơ, bỏ hạt, rắc thêm hạnh nhân cắt miếng, xiu mật ong và một chút quế, rồi nướng ở 410° F trong 15 phút cho đến khi mơ ấm mềm và dẻo.

Gặp Gỡ Người Nông Dân Trồng Mơ

FruitGuys mang đến những trái mơ ngọt đầu mùa từ Abundant Harvest Organics, trang trại gia đình có lịch sử 132 năm ở Central Valley của California.



Bác Vernon Peterson và con trai Erik đang cùng nhau quản lý trang trại này và trồng đủ các loại quả hạch. Đặc biệt, Abundant Harvest đã đạt chứng nhận Hữu Cơ Tái Sinh và còn là trang trại âm carbon—nghĩa là họ trồng cây theo cách giúp bảo vệ và chữa lành hành tinh!

ĐỒ THỦ CÔNG: HÒA CHUNG KHÔNG KHÍ NHỘN NHỊP NÀO!

Phỏng theo Creative Station và
Carolina Honeybees

Băng Đô Ong Mật

Chuẩn bị băng đô màu trắng, sơn đen và vàng, quả bông pompom đen và thanh kẽm nhung đen và vàng. Sơn các sọc đen và vàng lên băng đô.

Trong lúc chờ sơn khô, cuốn một đầu kẽm nhung đen quanh quả bông pompom để tạo thành râu. Xoắn thêm kẽm nhung vàng quanh kẽm nhung đen để tạo sọc. Gắn râu vào băng đô—và buzz, bạn đã biến thành một chú ong!



Vẽ Ong Lên Sỏi

Chuẩn bị sỏi và sơn. Vẽ hình ong lên một mặt của mỗi viên sỏi, mặt kia thì viết một sự thật thú vị về ong hoặc thông điệp vui vẻ như "Bee Kind" (Sống Tử Tế). Sau đó, hãy giấu những viên sỏi này quanh khu phố để đem đến niềm vui cho người nhặt.

*Bạn chưa biết nên làm gì vào Ngày Của Mẹ?
Cứ đơn giản thôi: làm một tấm thiệp tặng mẹ, ôm mẹ một cái thật chặt và nói với mẹ điều mà bạn yêu nhất ở mẹ.*



*"Mẹ giống như những chiếc cúc áo:
luôn gắn kết mọi thứ
lại với nhau!"
-Vô danh*

THỂ THAO LÀ LIỀU THUỐC BỔ CHO SỨC KHỎE

Tháng 5 là **Tháng Thể Dục Thể Thao và Rèn Luyện Thể Chất Quốc Gia** và **Tháng Nâng Cao Nhận Thức Về Sức Khỏe Tinh Thần**, thật quá hợp lý vì hai điều này luôn đi đôi với nhau.



Một nghiên cứu tổng hợp gần đây với hơn 8.500 bài báo khoa học cho thấy rằng việc chơi các môn thể thao đồng đội (như bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền, v.v.) có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Dưới đây là một vài lợi ích nổi bật:

- Cải thiện lòng tự tôn
- Tăng mức độ hài lòng với cuộc sống
- Giảm mức độ căng thẳng, lo âu và trầm cảm
- Cải thiện kỹ năng giao tiếp
- Cải thiện khả năng tự chủ

Môn thể thao đồng đội đúng là đỉnh của chóp, nhưng môn thể thao cá nhân (như chạy bộ) cũng tốt cho cả trí óc lẫn cơ thể. Để sắp xếp rèn luyện thể chất nhiều hơn mỗi ngày, hãy thử đạp xe hoặc đi bộ tới trường, nhảy múa vòng quanh nhà hoặc tự tập chơi thể thao ngẫu hứng với bạn bè ở công viên.

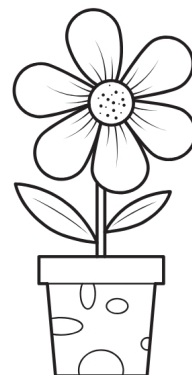
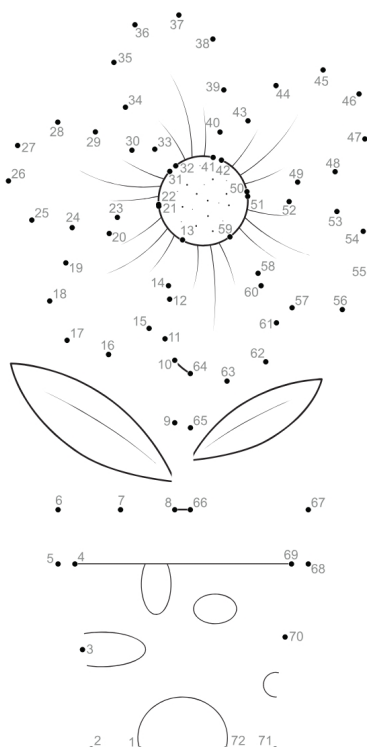
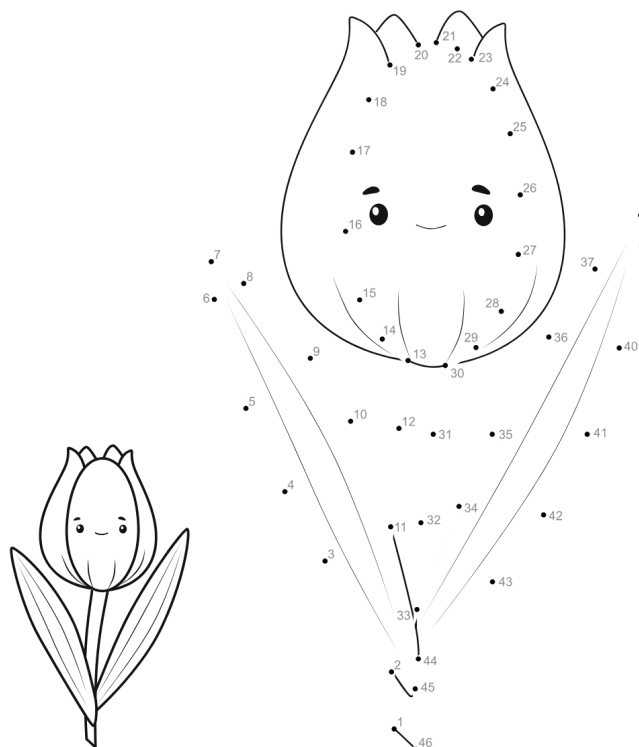
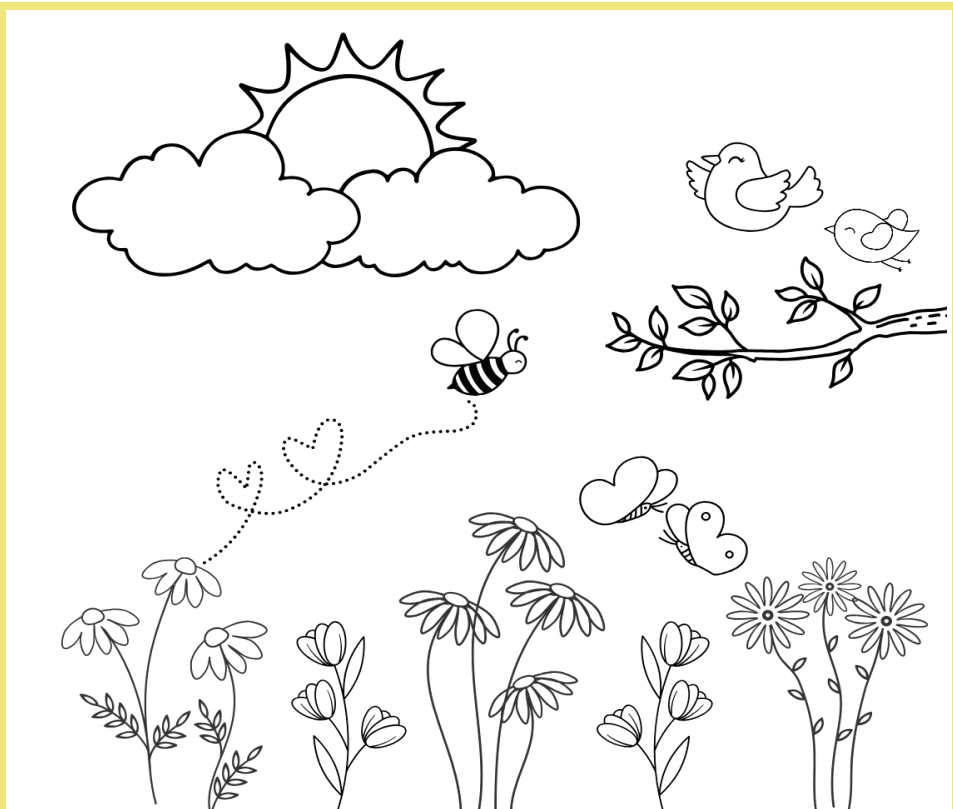


Nạp Năng Lượng Để Rèn Luyện Thể Chất

Bạn sẵn sàng vận động chưa? Nếu muốn có phong độ tốt nhất, hãy làm theo lời khuyên của Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ và nạp năng lượng trước khi luyện tập hai giờ. Bạn nên uống đủ nước và ăn các món có dưỡng chất carbohydrate lành mạnh như trái cây (táo, đào và các loại quả mọng là lựa chọn lý tưởng), rau củ, ngũ cốc nguyên cám và sữa chua ít chất béo hoặc không có chất béo.



HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU



NỐI CÁC CHẤM LẠI VỚI NHAU