

# BOLETÍN DE SEPTIEMBRE

The FruitGuys Farm-to-School Program

Septiembre de 2021

## CALENDARIO DE SEPTIEMBRE



Septiembre es **el Mes de los Mejores Desayunos; el Mes Nacional de la Herencia Hispana (15 de septiembre); el Mes Nacional de la Miel**

**4** Día Nacional de la Vida Silvestre

### 6 Día del Trabajo;

Rosh Hashanah comienza al atardecer

**7** Día Nacional de la calabaza de bellota

**9** Día del Oso de Peluche

**13** Día Nacional del maní

**15** el Yom Kippur comienza al atardecer

**16** Día de los Padres Trabajadores

**17** Día de la Constitución y Día de la Ciudadanía

**18** Día Nacional de la Danza

**19** Día de hablar como un pirata

### 22 Equinoccio de otoño;

Día sin autos

**25** Día Nacional de los Terrenos Públicos

**26** Día Nacional de la Familia

## Cita

“La vida vuelve a empezar cuando llega el otoño.”

– de *en gran Gatsby*, de F. Scott Fitzgerald (1896-1940)



## ¡Bienvenido de vuelta a la escuela!

The FruitGuys está aquí con frutas y verduras frescas – además de nuestros característicos recursos de educación nutricional y de bienestar – para **apoyar a los profesores, al personal, a los estudiantes y a sus familias**. ¡Deseamos a todos nuestros clientes escolares un otoño saludable y un feliz año escolar!



## Celebrar el Mes Nacional de la Herencia Hispana

El Mes Nacional de la Herencia Hispana, que se celebra del 15 de septiembre al 15 de octubre, **rinde homenaje a las culturas y contribuciones de los hispanos y latinos estadounidenses**, pasados y presentes, procedentes de España, México, el Caribe y América Central y del Sur.

Puedes **participar en el Mes Nacional de la Herencia Hispana** elaborando una lista de canciones de músicos hispanos, preparando y disfrutando de un plato latinoamericano, o explorando libros, películas o espectáculos creados por autores hispanos y latinos.



## PRODUCTOS DESTACADOS

### PERA BARTLETT DE MONTAÑA

Las peras Bartlett, que se **recogen verdes y se vuelven de color amarillo claro cuando están maduras**, están disponibles todo el año, pero su temporada alta es el otoño.

- ✓ Tienen una forma de “verdadera pera” (afilada en la parte superior) y son **dulces y jugosas** con el clásico sabor a pera.
- ✓ Las peras Bartlett son una gran fuente de **fibra, vitamina C y potasio**.
- ✓ Lávalas y cómelas con la mano, o ábrelas y córtalas para **añadirlas a una ensalada de la cosecha**.





calabaza de bellota

## ¿Qué está en temporada?



mangos

¡El otoño es tiempo de cosecha! Busca y prueba estas frutas y verduras mientras vienen frescas de la granja: calabaza de bellota, manzanas, remolacha, calabaza butternut, melón, coliflor, berenjena, higos, uvas, judías verdes, lechuga, mangos, setas, okra, pimientos, caquis, granadas, calabazas, espinacas, boniatos, acelgas y tomates.



higos



caquis

## Artesanía: Búhos de Bellota

Adaptado de [Bloesemkids.com](http://Bloesemkids.com)

### SUMINISTROS:

- Bellotas – busca bellotas debajo de los robles para recoger las tuyas
- Trozos de papel de colores (o fieltro)
- Pegamento líquido
- Brocha de pintura
- Tijeras (por favor, utilízalas con la

Un gran proyecto para adultos o niños de primaria. Son sencillos de hacer y una buena práctica para la motricidad fina. California tiene ocho tipos de robles. Búscalos en tu vecindario o en los parques cercanos.



### INSTRUCCIONES:

1. Limpiar las bellotas con agua y secarlas con un trapo
2. Utiliza el papel de color para recortar los ojos, las alas y el pico
3. Pega las partes del cuerpo en la bellota
4. Recorta una rama, una flor o unas hojas como accesorios
5. Regala búhos de bellota a tus amigos o preséntalos en un bowl en tu casa o en tu oficina



## Septiembre es el mes de los mejores desayunos - ¡Tortillas al rescate!

Ideas de recetas de la amiga de FruitGuys, Katherine Weber



El desayuno no tiene por qué ser dulce. Sal de la rutina de los cereales y prueba las tortillas para un desayuno rápido y saludable. Utiliza tortillas de maíz o de harina y aderezos de tu elección. Las tortillas para el desayuno son fáciles de hacer para una comida rápida, o envolverlas en papel de aluminio y llevarlas a cualquier parte.

### Ideas para tortillas:

- Huevo revuelto y queso
- Frijoles y queso
- Puré de aguacate con un chorrito de limón y/o salsa picante
- Mantequilla de maní y puré de plátano

# ACTIVIDAD PARA COLOREAR

