

BẢN TIN THÁNG 9

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 9 Năm 2021

LỊCH THÁNG 9



Tháng 9 là **Tháng Bữa Sáng Lành Mạnh Hơn; Tháng Di Sản Tây Ban Nha Quốc Gia (ngày 15 tháng 9); Tháng Mật Ong Quốc Gia**

4 Ngày Sinh Giới Hoang Dã

6 Lễ Lao Động;

Tết Rosh Hashanah bắt đầu lúc mặt trời lặn

7 Ngày Bí Dâu

9 Ngày Teddy Bear

13 Ngày Đậu Phộng

15 Lễ Chuộc Tội bắt đầu lúc mặt trời lặn

16 Ngày Cha Mẹ

17 Ngày Hiến Pháp và Ngày Công Dân

18 Ngày Khiêu Vũ

19 Ngày Bắt Chước Cướp Biển

22 Thu Phấn;

Ngày Không Khói Xe

25 Ngày Đất Công Quốc Gia

26 Ngày Gia Đình (Châu Mỹ)

CHÀO MỪNG TRỞ LẠI TRƯỜNG HỌC!



The FruitGuys đã sẵn sàng với trái cây và rau củ tươi - cùng với các nguồn tài liệu giáo dục dinh dưỡng và sự khỏe mạnh đặc biệt của chúng tôi - để hỗ trợ cho giáo viên, nhân viên, học sinh và gia đình các em. Xin kính chúc quý khách hàng tại trường có một mùa thu khỏe mạnh và một năm học vui vẻ!



KỶ NIỆM THÁNG DI SẢN TÂY BAN NHA QUỐC GIA



Tháng Di Sản Tây Ban Nha Quốc Gia được tổ chức từ ngày 15 tháng 9 đến ngày 15 tháng 10 để **tôn vinh nền văn hóa và những đóng góp của người Mỹ gốc Tây Ban Nha và Latinh** từ trước đến nay, những người đến từ Tây Ban Nha, Mexico, Caribe, Trung và Nam Mỹ.

Quý vị có thể **tham gia Tháng Di Sản Tây Ban Nha Quốc Gia** bằng cách tạo danh sách phát nhạc của các nhạc sĩ gốc Tây Ban Nha, chế biến và thưởng thức một món ăn Mỹ Latinh hoặc khám phá các cuốn sách, bộ phim hoặc chương trình do các tác giả gốc Tây Ban Nha và Latinh sáng tác.



Lời trích dẫn

"Cuộc sống được tái sinh khi nó trở nên khô héo vào mùa thu."

("Life starts all over again when it gets crisp in the fall.")

– trích từ tiểu thuyết *Gatsby vĩ đại (The Great Gatsby)* của F. Scott Fitzgerald (1896-1940)



ĐẶC SẢN LÊ NÚI BARTLETT

❖ Lê Bartlett **được hái khi còn xanh và chuyển sang màu vàng nhạt khi chín.** Loại quả này có quanh năm nhưng mùa cao điểm của chúng là mùa thu.

❖ Lê Bartlett có hình dạng "chuẩn quả lê" (thon ở phía trên) và **ngon ngọt, mọng nước** với hương vị lê cổ điển.

❖ Lê Bartlett là một nguồn **chất xơ, vitamin C và kali** tuyệt vời.

❖ Rửa sạch và ăn ngay hoặc bỏ lõi và cắt lát để **thêm vào món salad vụ mùa.**





bí dâu

MÙA NÀY CÓ GÌ?



xoài

Mùa thu là mùa thu hoạch! Tìm và nếm thử những **loại trái cây và rau củ này khi chúng còn tươi ngon từ trang trại**: bí dâu, táo, củ cải đường, bí nghệ, dưa lưới, bông cải, cà tím, quả sung, nho, đậu xanh, rau diếp, xoài, nấm, đậu bắp, ớt, quả hồng, lựu, bí ngô, rau bina, khoai lang, cải cầu vồng và cà chua.



quả sung








quả hồng

Đồ thủ công: Con Cú từ Quả Sồi

Phỏng theo: Bloesemkids.com

NGUYÊN LIỆU:

-  Quả sồi - tìm kiếm bên dưới cây sồi để thu thập quả sồi cho riêng mình
-  Mảnh giấy màu (hoặc vải nỉ)
-  Keo dán dạng lỏng
-  Cọ sơn
-  Kéo (vui lòng sử dụng dưới sự giám sát của người lớn)

Một dự án tuyệt vời cho người lớn hoặc trẻ tiểu học. Đây là những dự án dễ thực hiện và là cách rèn luyện tốt cho các kỹ năng vận động tinh. California có tám loại cây sồi. Tìm cây sồi trong khu quý vị ở hoặc các công viên gần đó.



NƯỚNG DẪN:

1. Rửa sạch quả sồi và dùng giẻ lau khô
2. Dùng giấy màu để cắt mắt, cánh và mỏ
3. Dán các bộ phận cơ thể lên quả sồi
4. Cắt hình một nhánh cây, bông hoa hoặc lá cây làm phụ kiện
5. Tặng những con cú làm từ quả sồi cho bạn bè hoặc bày chúng trong bát ở nhà hoặc trong văn phòng của bạn



Tháng 9 là Tháng Bữa Sáng Lành Mạnh Hơn - Tortillas to the Rescue!

Ý tưởng công thức từ FruitGuys Friend, Katherin Weber



Bữa sáng không nhất thiết phải là đồ ngọt. Từ bỏ thói quen ăn ngũ cốc và thử ăn bánh tortilla để có một bữa sáng mạnh nhanh chóng và lành mạnh. Dùng bánh tortilla làm từ bột bắp hoặc bột mì và chọn nhân bánh tùy thích. Bánh tortilla ăn sáng rất dễ làm cho một bữa ăn nhanh gọn hoặc bọc trong giấy bạc và mang đi.

Ý tưởng về nhân bánh tortilla:

- Ý tưởng về nhân bánh tortilla:
- Bơ nghiền với nước cốt chanh và/hoặc tương ớt
- Đậu & phô mai
- Bơ đậu phộng & chuối nghiền

HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

