

SCHOOL BULLETIN

The FruitGuys Farm-to-School Program

March 2025



HAPPY NATIONAL NUTRITION MONTH!

Your school's Nutrition Services and cafeteria staff work hard to make tasty meals and nutritious meals. Thank them for their efforts with a smile, a kind word, or a card.



MEET YOUR FARMER: KINGS RIVER PACKING

Legend has it Fresno County, California's citrus story starts with William and Mary Hazelton. They settled in the Central Valley to farm and raise cattle in 1853. Thirteen years later, William came home from a cattle drive to Mexico with a stash of oranges in his saddle bags. His wife Mary took a shine to the bright and juicy fruit, so she planted the seeds—and the county's first orange trees blossomed!

Eight generations later, William and Mary's descendants still grow beautiful citrus in Fresno and Tulare counties. They grow, pack, and ship Navel oranges, mandarins, Raspberry Oranges®, Minneola tangelos, and more.



Spear Snackin'

Spring is peak asparagus season! Pieces of asparagus are called "spears," likely because of the way their pointed shoots poke up from the soil. Asparagus is full of healthy fiber, folate, and potassium. Enjoy it raw as a mild and crunchy snack, or try it baked, steamed, or sauteed.



MARCH CALENDAR



March is National Nutrition Month, Women's History Month, Arts Education Month (in California), Music in Our Schools Month, and National Reading Month

- 1 National Fruit Compote Day, Ramadan begins
- 2 Read Across America Day
- 3 World Wildlife Day, National School Breakfast Week begins
- 7 Arbor Day (in California)
- 8 International Women's Day
- 9 Daylight Savings Time begins
- 14 Pi Day
- 16 March Madness begins
- 17 St. Patrick's Day
- 20 Spring Equinox
- 21 World Poetry Day
- 31 Cesar Chavez Day

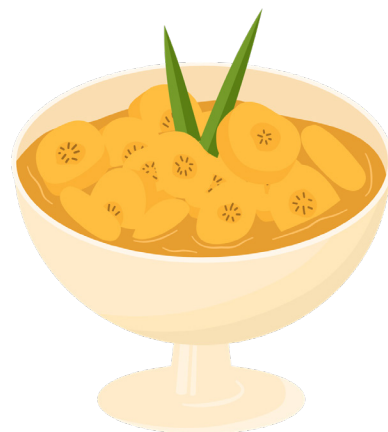


BEYOND THE DOODLE

Learning about and practicing art—whether it's painting, reading, dancing, or playing music—can help you process your emotions, teach you about other cultures, and even help you understand yourself. So, give it a try! Bust a move, sketch your pet or favorite fruit, or try a new hobby if you can, like painting, sculpting, or playing an instrument.

Quick & Easy Fruit Compote

Simmer a few cups of fruit and a splash of orange juice on the stove for about ten minutes. Use a spoon to squish the fruit while it cooks. Then, try it with the breakfast ideas below!



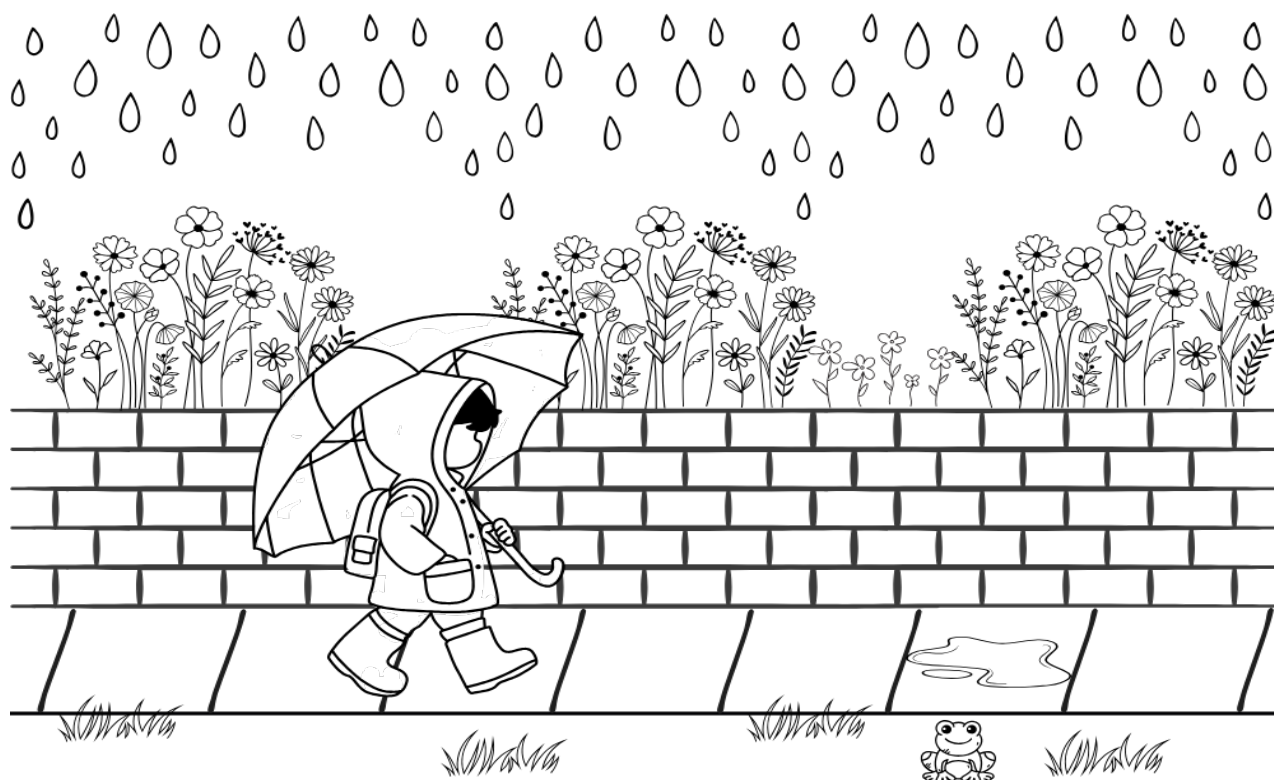
BOOST YOUR BREAKFAST

Since 2022, California schools have been required to offer two meals per day: breakfast and lunch. A healthy breakfast gives you an energy boost and gets your brain ready to learn. In honor of **National School Breakfast Week** and **National Nutrition Month**, here are three ways to level up your morning meal when you make it yourself.

1. **Add Extra Fruit** – Add a sprinkle of berries or a chopped apple to yogurt, oatmeal, cereal, pancakes, or waffles.
2. **Sneak in Veggies** – Dice onions into hashbrowns, fry up peppers with breakfast potatoes, and diced tomatoes, black beans, and cilantro into breakfast burritos.
3. **Balance is Key** – A healthy breakfast should include at least three of these five food groups: fruits, vegetables, grains, proteins, and dairy.

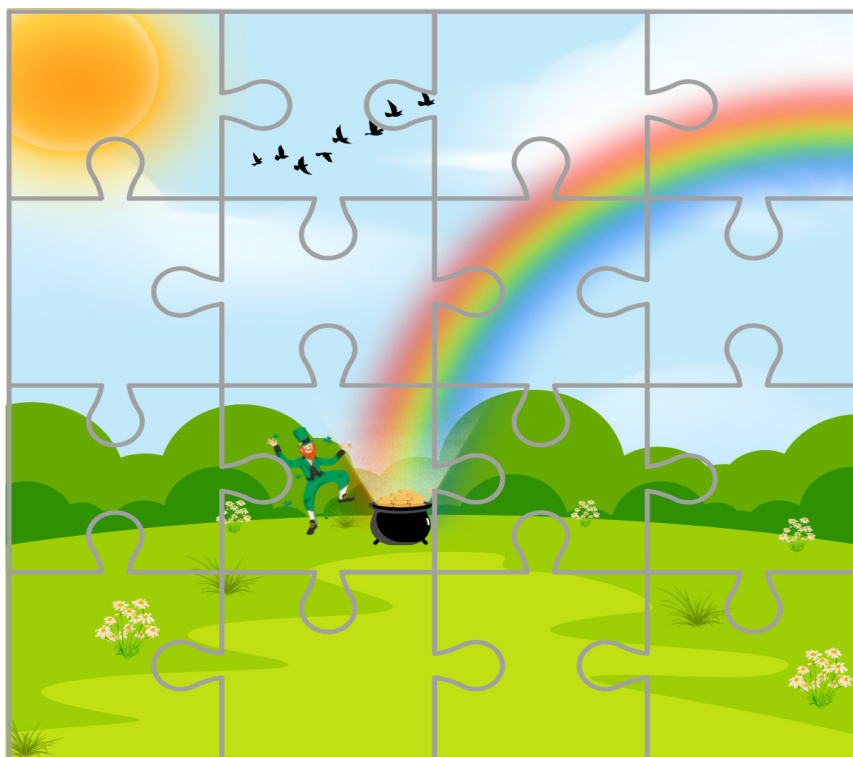
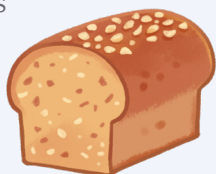


COLORING ACTIVITY



Whole Grain Goodness

Have you ever wondered why whole wheat bread is more nutritious than white bread? Whole grains like wheat bread, brown rice, and oatmeal are higher in dietary fiber (good for your gut), magnesium (keeps your bones strong), and selenium (protects you from illness).



Cut out the pieces of this puzzle, scramble them, and put them back together to earn some St. Patrick's Day luck.

PUZZLE ACTIVITY

BẢN TIN HỌC ĐƯỜNG

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 3 năm 2025



CHÚC MỪNG THÁNG DINH DƯỠNG QUỐC GIA!

Nhân viên trong Dịch Vụ Dinh Dưỡng và nhà ăn của trường luôn nỗ lực hết mình để mang đến những bữa ăn vừa ngon miệng vừa bổ dưỡng. Hãy gửi lời cảm ơn tới những người đã nỗ lực vì bữa ăn của chúng ta bằng nụ cười, lời chúc tốt đẹp hoặc tấm thiệp dễ thương nhé!



GẶP GỠ NGƯỜI NÔNG DÂN: KINGS RIVER PACKING

Người ta kể rằng câu chuyện về loại trái cây họ cam quýt ở Quận Fresno, California bắt đầu với William và Mary Hazelton. Năm 1853, hai nhân vật này đã sống ở Thung Lũng Trung Tâm để làm nông và nuôi gia súc. Mười ba năm sau, William trở về từ chuyến chăn thả gia súc đi Mexico với đồng cam giấu trong túi yên ngựa. Vợ của ông, Mary, ngay lập tức thích thú với loại trái tươi ngon và mọng nước này, vì vậy quyết định gieo hạt—Nhờ đó, những cây cam đầu tiên của quận đã ra hoa!



Tám thế hệ sau đó, con cháu của William và Mary vẫn tiếp tục trồng loại trái cây họ cam quýt thơm ngon ở quận Fresno và Tulare. Họ trồng, đóng gói và vận chuyển cam Navel, cam Mandarin, Raspberry Oranges®, Minneola tangelo và nhiều loại khác.

Nhâm Nhi "Ngon Giáo"

Mùa xuân là mùa có nhiều măng tây! Những ngọn măng tây được gọi là "ngon giáo", có lẽ là vì phần chồi nhọn của chúng mọc thẳng từ đất lên. Măng tây chứa nhiều chất xơ, folate và kali, rất tốt cho sức khỏe. Hãy thử ăn sống như một món ăn nhẹ và giòn hoặc chế biến bằng cách nướng, hấp hoặc áp chảo, tất cả đều tuyệt vời!



LỊCH THÁNG 3



Tháng 3 là Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia, Tháng Lịch Sử Phụ Nữ, Tháng Của Giáo Dục Nghệ Thuật (ở California), Tháng Âm Nhạc Trong Trường Học và Tháng Đọc Sách Quốc Gia

- 1 Ngày Mứt Trái Cây Quốc Gia, Tháng Ramadan bắt đầu
- 2 Ngày Hội Đọc Sách Xuyên Hoa Kỳ
- 3 Ngày Sinh Giới Hoang Dã Thế Giới, Tuần Lễ Bữa Sáng Học Đường bắt đầu
- 7 Ngày Cây Xanh (ở California)
- 8 Ngày Quốc Tế Phụ Nữ
- 9 Quy Ước Giờ Mùa Hè bắt đầu
- 14 Ngày Số Pi
- 16 Tháng Ba Đen bắt đầu
- 17 Ngày Thánh Patrick
- 20 Ngày Xuân Phân
- 21 Ngày Thơ Thế Giới
- 31 Ngày Cesar Chavez

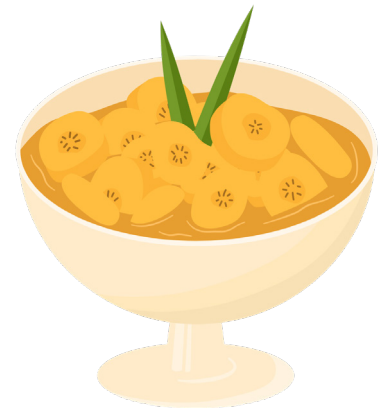


ĐẰNG SAU NHỮNG NÉT VẼ NGUỆCH NGOẠC

Tìm hiểu và thực hành nghệ thuật—dù là vẽ tranh, đọc sách, nhảy múa hay chơi nhạc—cũng có thể giúp bạn giải tỏa cảm xúc, mở ra cánh cửa để khám phá các nền văn hóa trên thế giới, thậm chí giúp bạn hiểu rõ hơn bản thân. Vậy thì sao lại không thử nhỉ? Hãy nhún nhảy vài động tác, phác họa chú thú cưng hoặc loại trái cây yêu thích hoặc thử bắt đầu sở thích mới nếu có thể như vẽ tranh, điêu khắc hoặc chơi nhạc cụ.

Làm Mứt Trái Cây Cực Dễ & Cực Nhanh

Đun nhỏ lửa vài cốc trái cây cùng một chút nước cam trên bếp trong khoảng 10 phút. Dùng thìa để nghiền trái cây khi nấu. Sau đó, thử thưởng thức cùng với những ý tưởng ăn sáng bên dưới nhé!



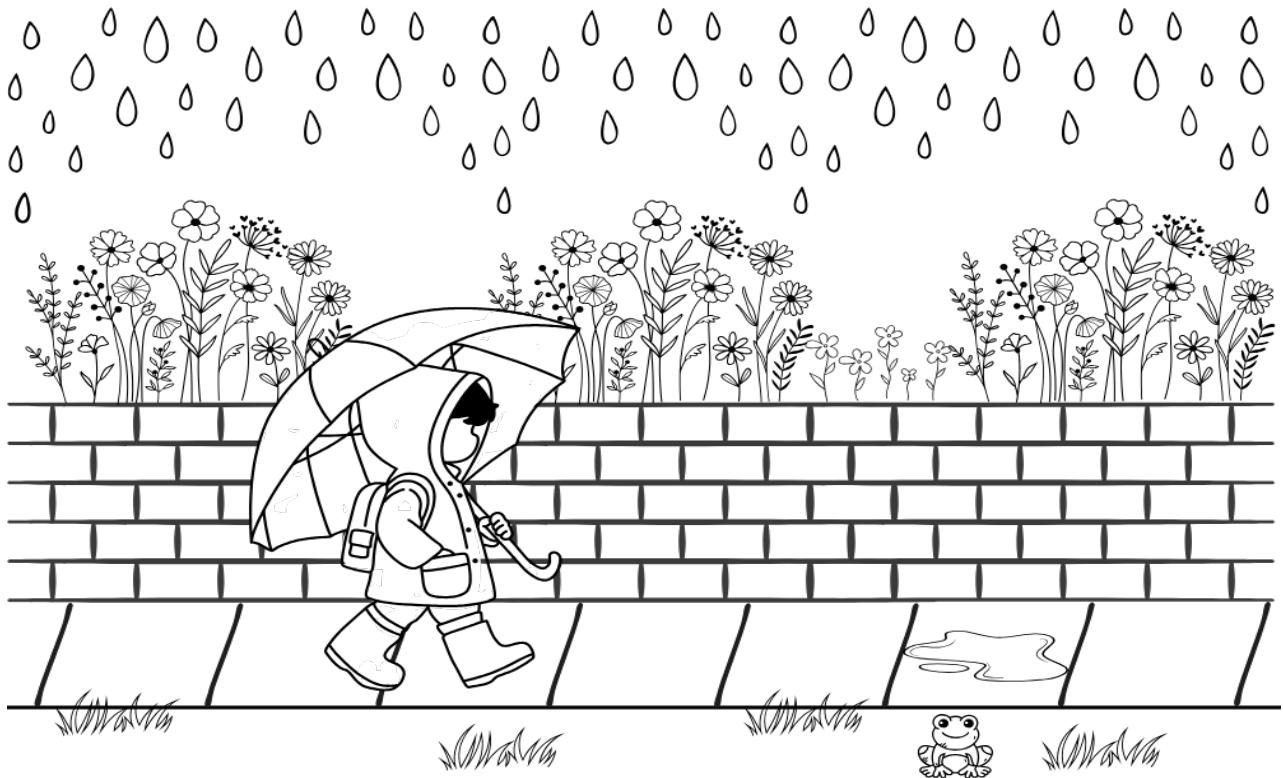
NÂNG CẤP BỮA SÁNG

Từ năm 2022, các trường học ở California đều bắt buộc phải cung cấp hai bữa ăn mỗi ngày: bữa sáng và bữa trưa. Bữa sáng lành mạnh sẽ giúp bạn tràn đầy năng lượng và giúp bộ não tỉnh táo để học tập. Để hưởng ứng **Tuần Lễ Bữa Sáng Học Đường Quốc Gia** và **Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia**, hãy thử ba cách nâng cấp bữa sáng dưới đây khi tự chuẩn bị nhé.

- 1. Thêm Trái Cây** – Để thêm một ít loại quả mọng hoặc táo cắt nhỏ vào sữa chua, yến mạch, ngũ cốc, bánh pancake hoặc bánh waffle.
- 2. Thêm Rau Củ** – Thái nhỏ hành tây vào bánh khoai tây bào chiên, xào ớt chuông với khoai tây ăn sáng và cà chua thái nhỏ, đậu đen và ngò vào bánh burrito ăn sáng.
- 3. Cân Bằng Dinh Dưỡng là Chìa Khóa** – Một bữa sáng lành mạnh nên có ít nhất ba trong năm nhóm thực phẩm sau: trái cây, rau củ, ngũ cốc, protein và sữa.

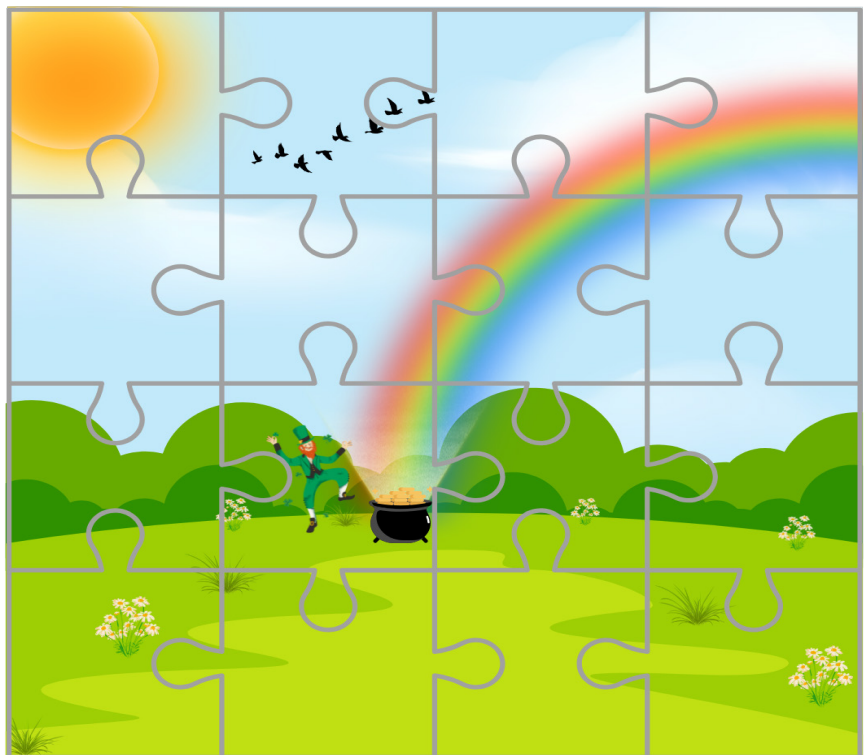
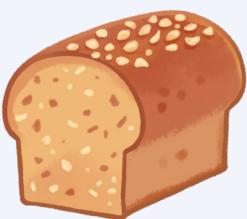


HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU



Sức Mạnh của Ngũ Cốc Nguyên Cầm

Bạn đã bao giờ từng thắc mắc tại sao bánh mì nguyên cám lại nhiều dinh dưỡng hơn bánh mì trắng chưa? Các loại ngũ cốc nguyên cám như bánh mì, gạo lứt và yến mạch chứa nhiều chất xơ (tốt cho đường ruột), magie (giúp xương chắc khỏe) và selen (bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật).



Cắt những mảnh ghép của câu đố này, xáo trộn và ghép chúng lại đúng vị trí để nhận chút may mắn vào Ngày Thánh Patrick.

HOẠT ĐỘNG GIẢI ĐỐ

BOLETÍN ESCOLAR

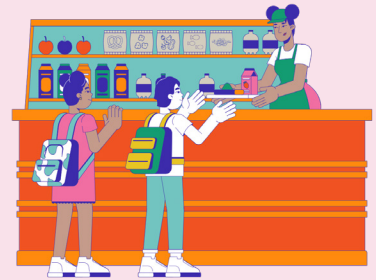
The FruitGuys Farm-to-School Program

Marzo de 2025



FELIZ MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Los Servicios de Nutrición y el personal de la cafetería de tu colegio trabajan duro para hacer comidas sabrosas y nutritivas. Agradéceles su esfuerzo con una sonrisa, una palabra amable o una tarjeta.



CONOCE A TU AGRICULTOR: KINGS RIVER PACKING

Cuenta la leyenda que la historia de los cítricos del condado de Fresno, California, comienza con William y Mary Hazelton. En 1853 se establecieron en el Valle Central para cultivar y criar ganado. Trece años más tarde, William regresó a casa de un viaje a México con un alijo de naranjas en las alforjas. A su esposa Mary le encantó esta fruta brillante y jugosa, así que plantó las semillas y florecieron los primeros naranjos del condado.

Ocho generaciones después, los descendientes de William y Mary siguen cultivando hermosos cítricos en los condados de Fresno y Tulare. Cultivan, envasan y envían naranjas Navel, mandarinas, Raspberry Oranges®, tangelos Minneola y mucho más.



Comiendo "Lanzas"

La primavera es la temporada alta de los espárragos. Los trozos de espárrago se llaman "lanzas", probablemente por la forma en que sus brotes puntiagudos sobresalen de la tierra. Los espárragos están llenos de fibra saludable, folato y potasio. Disfrútalo crudo como aperitivo suave y crujiente, o Pruébalo al horno, al vapor o salteado.



CALENDARIO DE MARZO



Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición, el Mes de la Historia de la Mujer, el Mes de la Educación Artística (en California), el Mes de la Música en Nuestras Escuelas y el Mes Nacional de la Lectura.

- 1 Día Nacional de la Compota de Frutas, comienza el Ramadán
- 2 Día de la Lectura en América
- 3 Día Mundial de la Vida Silvestre, comienza la Semana Nacional del Desayuno Escolar
- 7 Día del Árbol (en California)
- 8 Día Internacional de la Mujer
- 9 Comienza el horario de verano
- 14 Día de Pi
- 16 Comienza el March Madness
- 17 Día de San Patricio
- 20 Equinoccio de primavera
- 21 Día Mundial de la Poesía
- 31 Día de César Chávez



MÁS ALLÁ DEL GARABATO

Aprender y practicar el arte -ya sea pintando, leyendo, bailando o tocando música- puede ayudarte a procesar tus emociones, a conocer otras culturas e incluso a entenderte a ti mismo. Así que, ¡pruébalo! Muévete, dibuja a tu mascota o tu fruta favorita, o prueba una nueva afición si puedes, como pintar, esculpir o tocar un instrumento.

Compota de frutas fácil y rápida

Cocer a fuego lento unas cuantas tazas de fruta y un chorrito de zumo de naranja durante unos diez minutos. Utiliza una cuchara para aplastar la fruta mientras se cuece. Después, ¡pruébalo con las ideas para el desayuno que te proponemos a continuación!



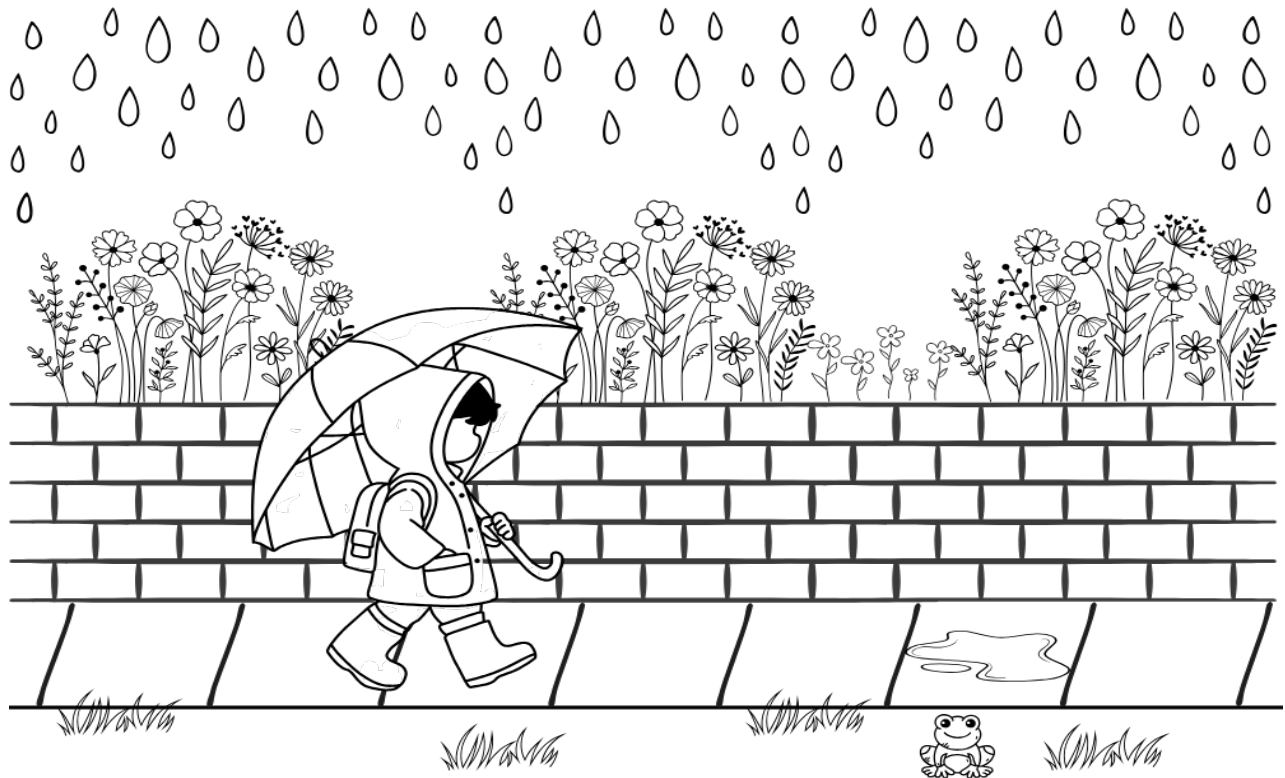
IMPULSA TU DESAYUNO

Desde 2022, las escuelas de California están obligadas a ofrecer dos comidas al día: desayuno y almuerzo. Un desayuno sano te da un subidón de energía y prepara tu cerebro para aprender. En honor a **la Semana Nacional del Desayuno Escolar** y al **Mes Nacional de la Nutrición**, aquí tienes tres formas de mejorar tu desayuno cuando te lo preparas tú mismo.

1. **Añade más fruta:** añade un poco de bayas o una manzana troceada al yogur, los copos de avena, los cereales, las tortitas o los gofres.
2. **Incorpora verduras a hurtadillas:** pica cebollas en los hashbrowns, fríe pimientos con las patatas del desayuno y añade tomates, alubias negras y cilantro a los burritos del desayuno.
3. **El equilibrio es la clave:** Un desayuno saludable debe incluir al menos tres de estos cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos.

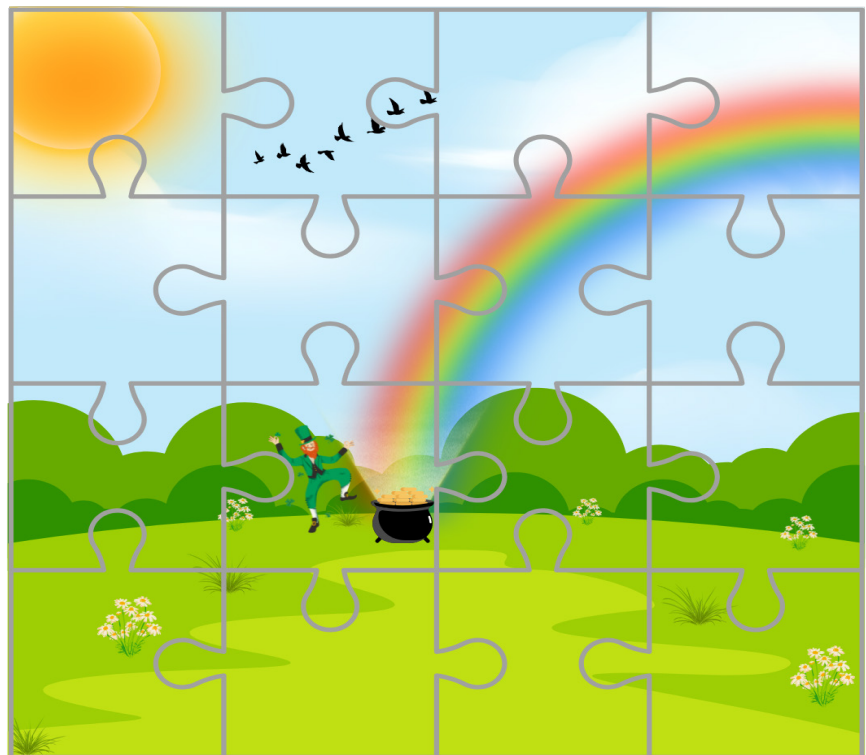


ACTIVIDAD PARA COLOREAR



Delicias integrales

¿Te has preguntado alguna vez por qué el pan integral es más nutritivo que el pan blanco? Los cereales integrales como el pan de trigo, el arroz integral y la avena son más ricos en fibra dietética (buena para el intestino), magnesio (mantiene los huesos fuertes) y selenio (protege de las enfermedades).



Recorta las piezas de este puzzle, revuélvelas y vuelve a unirlas para ganar un poco de suerte en el Día de San Patricio.

ACTIVIDAD ROMPECABEZAS