

# BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Febrero de 2023

## CALENDARIO DE FEBRERO



Febrero es el Mes de la Historia Negra, el Mes Americano del Corazón, el Mes Nacional de la Alimentación de las Aves y el Mes Nacional de la Salud Dental Infantil.

- 1 Día Nacional de la Libertad
- 2 Día de la Marmota
- 3 Día de la Alimentación de las Aves
- 4 Día del Cartero
- 6 Día del Cumplido
- 7 Día Nacional de la Tabla Periódica
- 9 Día Nacional de la Pizza
- 11 Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia
- 12 Cumpleaños de Abraham Lincoln
- 14 San Valentín
- 15 Día de Susan B. Anthony
- 17 Día de los Actos de Bondad al Azar
- 20 Día del Presidente**
- 21 Mardi Gras
- 22 Cumpleaños de George Washington
- 23 Día del tenis
- 26 Día de Black Lives Matter
- 27 Día Internacional del Oso Polar

## Mes de la Historia Negra 2023

La Asociación para el Estudio de la Vida y la Historia Afroamericanas, fundada en 1915 por Carter G Woodson, estableció el Mes de la Historia Negra. Su misión es promover, investigar, preservar, interpretar y difundir información sobre la vida, la historia y la cultura de los afroamericanos a la comunidad mundial. Puede participar en su Festival Virtual de Historia Negra [inscribiéndose aquí](#). El tema de 2023 es la Resistencia Negra.



## PRODUCTOS DESTACADOS

### NARANJAS SANGUINAS

Las naranjas sanguinas no tienen sangre, por supuesto, pero su pulpa de color rojo anaranjado intenso y su sabor a bayas son muy apreciados en temporada. Las naranjas sanguinas se distinguen de las naranjas de ombligo por el color rojo oscuro de su corteza.



- 🍊 Excelente fuente de **vitamina B9**, de la que se sabe que **contribuye a la formación de glóbulos rojos**
- 🍊 Fuente natural de **antocianinas**, compuestos conocidos por **combatir las enfermedades cardíacas**
- 🍊 Sabor delicioso, con **matices de bayas**

"Donde no hay visión, no hay esperanza".

-George Washington Carver, científico e inventor (1864-1943)



### Cierre de vacaciones

The FruitGuys estará cerrado por el Día de los Presidentes.



encantan. Sólo tiene que desmenuzar el pan o las galletas en trozos pequeños y remojarlos en agua antes de colocarlos en el exterior.

### Para los pájaros

¡Es el Mes Nacional de la Alimentación de las Aves! ¿Por qué no alimentar a las aves silvestres de su patio trasero? Las semillas de girasol en particular son algunas de sus favoritas: no son exigentes, semillas de girasol de aceite negro, girasol rayado, cártamo, corazones de girasol son buenas opciones. Si tiene cacahuetes, pan duro o seco, cortezas de pan, galletas normales o con semillas, también les



## Actividad: Poema con la huella de la mano

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

### Lo que necesitarás:

- Papel blanco
- Pintura
- Poema, impreso en papel



### Instrucciones:

1. Imprima el poema en la mitad superior del papel.
2. Añada un borde decorativo de San Valentín
3. Pida a los alumnos que sumerjan la mano en el color o colores de pintura elegidos.
4. Coloque la huella de la mano en la parte inferior del papel.
5. Deje que colorean/decoren el borde si lo desean.
6. Asegúrese de que firmen y fechen el reverso.



## Receta: Sureña de Guisantes Negros con Bacon en Olla de Cocción Lenta

De [MomintheCity.com](http://MomintheCity.com)

### Ingredientes:

- 1 lb de frijoles de ojo negro secos  
(Remojar en 4 tazas de agua fría durante la noche. Escúrralos y enjuáguelos bien.)
- 1 taza de cebollas picadas
- 6 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de tocino cocido picado en trozos grandes
- 6 tazas de agua fría
- 1 cucharada de sal sazónada
- 1 cucharadita de pimienta negra molida

### Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta.
2. Remover para mezclar.
3. Tape la olla de cocción lenta y cocine a fuego alto de 3 a 4 horas. (Como alternativa, puede cocinar a fuego lento de 6 a 8 horas).
4. ¡Disfrutar!

Tiempo de preparación 30 minutos;  
Tiempo de cocción: 3-4 horas; Raciones: 4-6.

# ACTIVIDAD PARA COLOREAR

