

BẢN TIN TRƯỜNG HỌC

The FruitGuys Farm-to-School Program

Tháng 2 Năm 2023

LỊCH THÁNG 2



Tháng 2 là Tháng Lịch Sử Người Da Đen; Tháng Trái Tim Hoa Kỳ; Tháng Cho Chim Ăn Quốc Gia; Tháng Sức Khỏe Răng Miệng Trẻ Em Quốc Gia

- 1 Ngày Tự Do Quốc Gia
- 2 Ngày Chuột Chũi
- 3 Ngày Cho Chim Ăn
- 4 Ngày Cảm Ơn Người Đưa Thư
- 6 Ngày Khen Ngợi
- 7 Ngày Băng Tuần Hoàn Quốc Gia
- 9 Ngày Pizza Quốc Gia
- 11 Ngày Quốc Gia về Các Cô Gái và Phụ Nữ Trong Khoa Học
- 12 Ngày Sinh Nhật Abraham Lincoln
- 14 Ngày Lễ Tình Nhân
- 15 Ngày Susan B Anthony
- 17 Ngày của Những Hành Động Tử Tế Ngẫu Hứng
- 20 Ngày Tổng Thống Hoa Kỳ**
- 21 Mardi Gras
- 22 Ngày Sinh Nhật George Washington
- 23 Ngày Quần Vợt
- 26 Ngày Mạng Sống Của Người Da Màu Cũng Có Ý Nghĩa
- 27 Ngày Gấu Bắc Cực Quốc Tế

THÁNG LỊCH SỬ NGƯỜI DA ĐEN NĂM 2023

Hiệp Hội Nghiên Cứu Lịch Sử và Đời Sống Người Mỹ Gốc Phi, do Carter G Woodson thành lập vào năm 1915 đã lập ra Tháng Lịch Sử Người Da Đen. Nhiệm vụ của họ là quảng bá, nghiên cứu, bảo tồn, giải thích và phổ biến thông tin về đời sống, lịch sử và văn hóa của Người Da Đen cho cộng đồng toàn cầu. Bạn có thể tham gia Lễ Hội Lịch Sử Người Da Đen Trực Tuyến bằng cách [đăng ký tại đây](#). Chủ đề của năm 2023 là Sự Phản Kháng của Người Da Đen.



SẢN PHẨM NỔI BẬT

BLOOD ORANGES

Quả cam máu dĩ nhiên không có máu nhưng có cùi màu đỏ cam sẫm và hương vị như quả mọng, được nhiều người tìm mua khi đang vào mùa. Có thể phân biệt cam máu với cam navel bằng màu vỏ đỏ thẫm.



- 🍊 Nguồn **vitamin B9** tuyệt vời giúp **hỗ trợ hình thành tế bào hồng cầu**
- 🍊 Nguồn **anthocyanin** tự nhiên, hợp chất giúp **chống lại bệnh tim**
- 🍊 Hương vị thơm ngon, có cảm giác **giống như quả mọng**

"Ở đâu không có tầm nhìn, ở đó không có hy vọng."

-George Washington Carver, nhà khoa học & nhà phát minh (1864-1943)



Dành Cho Các Loài Chim

Tháng này là Tháng Cho Chim Ăn Quốc Gia! Tại sao lại không cho các loài chim hoang dã tại sân nhà bạn ăn nhỉ? Đặc biệt, hạt hướng dương là một trong số loại thức ăn yêu thích của các loại chim: chúng không kén chọn, hạt hướng dương đầu đen, hướng dương sọc, hạt cây rum hoặc hướng dương trái tim đều là những lựa chọn tuyệt vời. Nếu bạn

có đậu phộng, bánh mì khô hoặc đã để lâu, vỏ bánh mì và bánh quy giòn hoặc có hạt. Bạn chỉ cần bẻ bánh mì hoặc bánh quy giòn thành từng miếng nhỏ và ngâm chúng trong nước trước khi đặt bên ngoài.



Đóng Cửa Ngày Lễ

The FruitGuys sẽ đóng cửa vào Ngày Tổng Thống Hoa Kỳ.

CONTACT US: For more info on The FruitGuys Farm-to-School Program, School Bulletin suggestions, or questions about your Nutrition Education materials, contact **Carol Stewart** at **650-438-2842** or **carol@fruitguys.com**. • fruitguysfarmtoschool.com

Hoạt động: Bài thơ về dấu tay

Lấy ý tưởng từ DLTKsSitesforKids.com

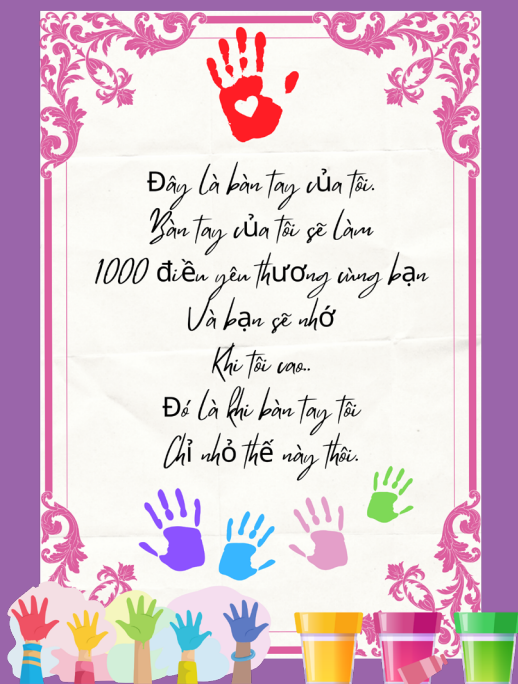
Những vật dụng bạn cần:

- Giấy trắng
- Sơn
- Bài thơ được in trên giấy



Hướng dẫn:

1. In bài thơ lên nửa trên của tờ giấy.
2. Thêm viền trái tim trang trí.
3. Cho học sinh nhúng tay vào màu sơn/màu tự chọn.
4. Ấn dấu tay/các dấu tay ở phần dưới cùng của tờ giấy.
5. Để học sinh tô màu/trang trí đường viền nếu muốn.
6. Nhớ để học sinh ký tên và ghi ngày tháng vào mặt sau.



Công thức nấu ăn: Đậu Mắt Đen Hàm Kiểu Miền Nam với Thịt Xông Khói

Từ MomintheCity.com

Nguyên liệu:

- 1 lb đậu mắt đen khô
(Ngâm trong 4 cốc nước lạnh qua đêm. Rửa sạch đậu và để ráo nước.)
- 1 chén hành tây, cắt nhỏ
- 6 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 lá nguyệt quế
- 1 chén thịt xông khói nấu chín cắt nhỏ
- 6 cốc nước lạnh
- 1 muỗng canh muối nêm
- 1 muỗng cà phê tiêu đen xay

Hướng dẫn:

1. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi hầm.
2. Khuấy để nguyên liệu trộn đều.
3. Đóng nồi hầm và nấu ở nhiệt độ cao trong 3 đến 4 giờ. (Hoặc bạn có thể nấu ở nhiệt độ thấp trong 6 đến 8 giờ.)
4. Vui thích!

Thời gian chuẩn bị: 30 phút;
Thời gian nấu: 3-4 giờ; Khẩu phần: 4-6 người.

HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

