

¡Hola familias!

Estas son Anna Enderle y Emily Cowles, miembros de AmeriCorps de la Granja a la Escuela de su distrito escolar este año. El programa De la granja a la escuela se centra en enseñar a los niños sobre nutrición y en obtener alimentos locales y saludables en los almuerzos escolares. Anna ha enseñado durante varios años y actualmente trabaja a tiempo parcial en una granja de vegetales, mientras que Emily es dietista registrada. ¡Estamos emocionados de estar aquí en Ashwaubenon!

Tenemos muchos planes interesantes para este año escolar, incluidas lecciones de nutrición con una torre hidropónica, comida fresca en los comedores de la granja hidropónica y pruebas de sabor periódicas. Nuestra primera prueba de sabor será el próximo mes: estamos probando algunos tipos nuevos de manzanas como parte del Great Apple Crunch, donde escuelas de todo el país muerden algunas manzanas locales.

Si tiene algún comentario, pregunta o inquietud sobre el programa De la granja a la escuela, o si desea participar, ¡comuníquese con nosotros! Nuestros correos electrónicos son aenderle@ashwaubenonk12.org y ecowles@ashwaubenonk12.org. Nos encantaría saber de usted.

También hemos incluido un artículo sobre la Cosecha del mes en su boletín informativo. Estos recursos del programa FoodWise de Wisconsin muestran un alimento de temporada de Wisconsin este mes y también le brindan algunas recetas para probar.

¡Feliz comida!
Anna y Emily



¡Las manzanas son la cosecha del mes!

Agregue manzanas a sus comidas familiares favoritas:

- Mezcle trocitos de manzana en su cereal caliente.
- Combine rebanadas de manzana con queso cheddar.
- Agregue rebanadas delgadas de manzana a su sándwich de pollo o de crema de cacahuete.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Seleccione – Elija manzanas firmes con cáscara lisa y brillante.

Guarde – Refrigere en una bolsa de plástico hasta por 3 semanas.

Prepare – Cómalas enteras o rebanadas. Deje la cáscara para tener nutrientes adicionales.

¿Sabía usted?

En todo el mundo se cultivan más de 7,500 variedades de manzanas. Algunas de las favoritas de Wisconsin incluyen Gala, McIntosh, Golden Delicious, Honey Crisp y Cortland.



¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!
#WItarVestoftheMonth



La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.