



Mayo del 2025



Boletín Informativo de la Granja a la Escuela



Calendario



15 de mayo - Día del Jardín Escolar de Wisconsin

6 y 20 de mayo, 3 de junio - Club del Jardín Estudiantil en Winnequah, 03:00-04:00 pm

Otras actividades:

- *Plantación de huertos al aire libre en Winnequah, Taylor Prairie y Cottage Grove
- *Plantación de semillas en interiores en Winnequah
- *Clases de nutrición en el aula
- *Degustación de plato principal vegetariano en la Preparatoria Monona Grove

Información de Contacto



kori.blumer@mgschools.net
farmtoschool@mgschools.net

Cosecha de Mayo



¡Verduras!

¿Sabías que...

Hay 5 subgrupos de verduras dentro de la categoría de alimentos vegetales? - 1) verduras de hoja verde oscura, 2) verduras rojas y anaranjadas, 3) frijoles, chicharos y lentejas, 4) verduras con almidón, y 5) otras verduras.





¡Verduras!



Cosecha del Mes

Nutrición



El subgrupo de verduras de color verde oscuro forma parte de la categoría de alimentos vegetales.

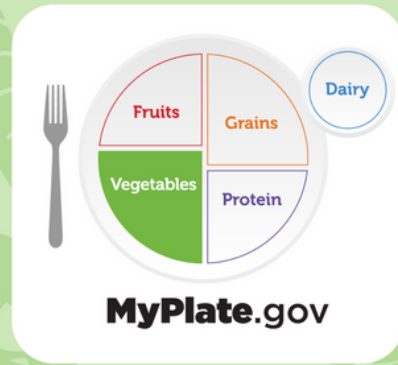
Vea algunos ejemplos a continuación.

Estas verduras contienen muchas vitaminas y minerales, fibra y una gran cantidad de antioxidantes, lo que contribuye al crecimiento y la salud general, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Ejemplos de verduras de hoja verde oscuro:

Brócoli, nabos, col china, berza, col rizada, espinacas, lechugas de hoja verde oscuro, escarola, hierbas como la albahaca o el cilantro, ¡y más!

Vegetables



Necesidades diarias de vegetales

- Niños en edad preescolar: aproximadamente 1-2 tazas
- Niños de primaria: aproximadamente 2 tazas
- Adolescentes: aproximadamente 3-4 tazas
- Adultos: aproximadamente 3 tazas



¡Pruébalas crudas, cocinadas o al vapor!
¡Agrégalas a un sandwich, burrito, omelet, salteado, ensalada o sopas!





Fotografías



Lo más destacado de Abril



¡Día de la Tierra en Taylor Prairie!



Prueba de sabor de Tater Tots de pollo estilo búfalo en la Escuela Glacial Drumlin



Observaciones, siembra y semillas del salón



Club del Jardín Estudiantil de Winnequah

