ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT

SUPERINTENDENT D'AGOSTINO'S WEEKLY COMMUNIQUÉ

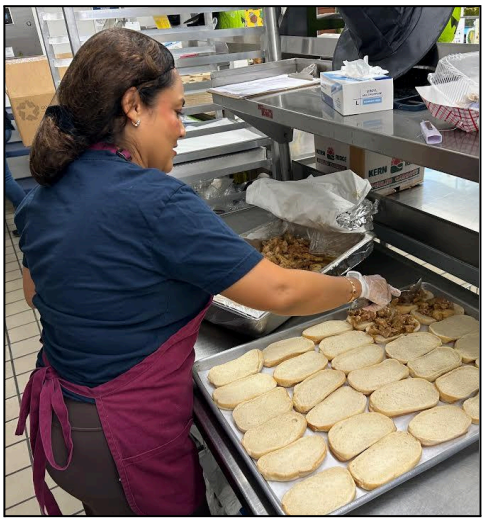
March 16, 2026 Issue № 60

Healthy Eating Habits Are An Important Life Lesson

Dear Rosemead Families and Community,

National Nutrition Month is underway, and I thought I would take a moment to highlight how important it is for the district to partner with parents to ensure that students are always offered healthy eating options both at school and at home.

With Childhood obesity affecting nearly 1 in 5 U.S. children, it's important that we work together to ensure our students avoid the excessive consumption of high-calorie, processed foods and lack of physical activity. Childhood obesity can often be compounded by genetics, high stress, and poor sleep. It brings long-term health risks such as type 2 diabetes, high blood pressure, and psychological issues like depression, often tracking into adulthood.



During National Nutrition Month, I would encourage you to learn how to make informed food choices and develop healthy eating and physical activity habits for you and your family. I would also encourage you to discover how food and beverage choices can help power your child's day, and build healthy habits into your day to help you feel great now and in the future. It's important that you stay healthy for you and those you love!

On our end, we will continue to provide the healthiest, most nutritious, and tastiest foods for your children while they are in our care. This is because we have an excellent Director of Nutrition Services and a dedicated group of cafeteria workers at all our schools. Beyond preparing and serving meals, our nutritional services staff and district leaders create a welcoming environment where students feel cared for and seen, contributing to a sense of belonging that is fundamental to student well-being. For many of our students, school meals are a primary source of healthy food, making cafeteria staff key partners in addressing food insecurity and promoting lifelong healthy habits in every interaction they have with your children.

Thank you for partnering with us to develop healthy eating habits for everyone in our community!

With deepest gratitude and hope,

Phil D'Agostino, Ed.D

Superintendent of Schools

ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT

達戈斯蒂諾警長每週公報

2026年3月16日 第60期

健康的飲食習慣是重要的人生課程

親愛的羅斯米德家庭與社區成員：

全國營養月正在進行中，我想藉此機會強調，學區與家長攜手合作，確保學生無論在學校還是在家中都能獲得健康的飲食選擇，這一點至關重要。

兒童肥胖症影響著近五分之一的美國兒童，因此，我們必須共同努力，確保學生避免過度攝取高熱量加工食品和缺乏體能活動。兒童肥胖症往往與遺傳、高壓力和睡眠不足等因素有密切關係。它會帶來長期的健康風險，例如第2型糖尿病、高血壓和憂鬱症等心理問題，這些問題往往會延續到成年。

在全國營養月期間，我鼓勵您學習如何做出明智的食物選擇，並為自己和家人養成健康的飲食和運動習慣。我也鼓勵您了解如何透過選擇合適的食物和飲料來幫助孩子精力充沛地度過一天，並在日常生活中養成健康的生活習慣，讓您現在和將來都感覺良好。為了您和您所愛的人，保持健康至關重要！

我們將繼續為您的孩子提供最健康、最有營養、最美味的食物。這得歸功於我們優秀的營養服務總監和遍布各校的敬業食堂工作人員。除了準備和供應餐食外，我們的營養服務人員和學區領導還創造了一個溫馨的環境，讓學生感受到關懷和關注，從而增強他們的歸屬感，這對學生的身心健康至關重要。對許多學生來說，學校餐點是他們獲取健康食物的主要來源，因此，食堂工作人員在與孩子們的每一次互動中，都扮演著解決食品安全問題、培養終身健康飲食習慣的關鍵角色。

感謝您與我們攜手，共同為社區的每位成員培養健康的飲食習慣！

懷著最深切的感激與希望，
Phil D'Agostino, Ed.D
學校督察

ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT

COMUNICADO SEMANAL DEL SUPERINTENDENTE D'AGOSTINO

16 de marzo de 2026 Número 60

Los hábitos de alimentación saludables son una importante lección de vida.

Estimadas familias y comunidad de Rosemead:

El Mes Nacional de la Nutrición ya está en marcha y he querido tomarme un momento para destacar lo importante que es, para el distrito, colaborar con los padres para garantizar que a los estudiantes se les ofrezcan siempre opciones de alimentación saludable, tanto en la escuela como en el hogar.

Dado que la obesidad infantil afecta a casi 1 de cada 5 niños en los Estados Unidos, es fundamental que trabajemos juntos para asegurar que nuestros estudiantes eviten el consumo excesivo de alimentos procesados y altos en calorías, así como la falta de actividad física. La obesidad infantil a menudo puede verse agravada por factores genéticos, niveles elevados de estrés y una mala calidad del sueño. Esta condición conlleva riesgos para la salud a largo plazo, tales como la diabetes tipo 2, la presión arterial alta y problemas psicológicos, como la depresión, que con frecuencia persisten hasta la edad adulta.

Durante el Mes Nacional de la Nutrición, les animo a informarse sobre cómo tomar decisiones alimentarias conscientes y a desarrollar hábitos saludables de alimentación y de actividad física, tanto para ustedes como para sus familias. También les invito a descubrir cómo las elecciones de alimentos y bebidas pueden brindar la energía necesaria para el día de sus hijos, y a incorporar hábitos saludables en su propia rutina diaria para sentirse de maravilla, tanto ahora como en el futuro. ¡Es importante que se mantengan sanos, por su propio bienestar y por el de sus seres queridos!

Por nuestra parte, continuaremos proporcionando los alimentos más saludables, nutritivos y deliciosos a sus hijos mientras se encuentran bajo nuestro cuidado. Esto es posible gracias a que contamos con una excelente Directora de Servicios de Nutrición y un grupo dedicado de trabajadores de cafetería en todas nuestras escuelas. Más allá de preparar y servir las comidas, nuestro personal de servicios nutricionales y los líderes del distrito crean un entorno acogedor

donde los estudiantes se sienten valorados y atendidos, lo que contribuye a generar un sentido de pertenencia fundamental para el bienestar estudiantil. Para muchos de nuestros estudiantes, las comidas escolares constituyen una fuente principal de alimentación saludable, lo que convierte al personal de la cafetería en un aliado clave para combatir la inseguridad alimentaria y fomentar hábitos saludables para toda la vida en cada interacción que tienen con sus hijos.

¡Gracias por colaborar con nosotros en el fomento de hábitos alimenticios saludables para todos los miembros de nuestra comunidad!

Con profunda gratitud y esperanza,
Phil D'Agostino, Ed.D
Superintendente de escuelas

ROSEMEAD SCHOOL DISTRICT

THÔNG CÁO HÀNG TUẦN CỦA GIÁM ĐỐC D'AGOSTINO

Ngày 16 tháng 3 năm 2026 — Số 60

Thói quen ăn uống lành mạnh là một bài học quan trọng trong cuộc sống.

Kính gửi các gia đình và cộng đồng Rosemead,

Tháng Dinh dưỡng Quốc gia đang diễn ra, và tôi muốn dành chút thời gian để nhấn mạnh tầm quan trọng của việc Học khu hợp tác cùng phụ huynh nhằm đảm bảo rằng học sinh luôn được cung cấp các lựa chọn thực phẩm lành mạnh, cả ở trường lẫn tại nhà.

Với thực trạng béo phì ở trẻ em đang ảnh hưởng đến gần 1 trong 5 trẻ em tại Hoa Kỳ, điều quan trọng là chúng ta cần chung tay hành động để đảm bảo học sinh của mình tránh được việc tiêu thụ quá mức các loại thực phẩm chế biến sẵn, giàu calo, cũng như tránh lối sống thiếu vận động thể chất. Tình trạng béo phì ở trẻ em thường có thể trở nên trầm trọng hơn do các yếu tố di truyền, mức độ căng thẳng cao và chất lượng giấc ngủ kém. Tình trạng này mang lại những rủi ro sức khỏe lâu dài như tiểu đường tuýp 2, cao huyết áp, và các vấn đề tâm lý như trầm cảm—những vấn đề thường kéo dài sang cả giai đoạn trưởng thành.

Trong suốt Tháng Dinh dưỡng Quốc gia này, tôi khuyến khích quý vị tìm hiểu cách đưa ra những lựa chọn thực phẩm sáng suốt, cũng như xây dựng các thói quen ăn uống và vận động lành mạnh cho bản thân và gia đình. Tôi cũng khuyến khích quý vị khám phá xem việc lựa chọn thực phẩm và đồ uống phù hợp có thể giúp tiếp thêm năng lượng cho một ngày học tập của con em mình như thế nào; đồng thời hãy lồng ghép những thói quen lành mạnh vào cuộc sống thường nhật để giúp bản thân luôn cảm thấy tràn đầy sức sống, cả ở hiện tại và trong tương lai. Điều quan trọng nhất là quý vị hãy giữ gìn sức khỏe thật tốt—vì chính bản thân mình và vì những người mà quý vị yêu thương!

Về phía Học khu, chúng tôi sẽ tiếp tục cung cấp những bữa ăn lành mạnh nhất, giàu dinh dưỡng nhất và ngon miệng nhất cho con em quý vị trong suốt thời gian các em được chúng tôi chăm sóc tại trường. Điều này có được là nhờ chúng tôi sở hữu một Giám đốc Dịch vụ Dinh dưỡng xuất sắc cùng một đội ngũ nhân viên nhà ăn đầy tâm huyết tại tất cả các trường học trong Học khu. Không chỉ dừng lại ở việc chuẩn bị và phục vụ bữa ăn, đội ngũ nhân viên dịch

vụ dinh dưỡng và các lãnh đạo Học khu còn nỗ lực kiến tạo một môi trường thân thiện, nơi học sinh cảm nhận được sự quan tâm và sự hiện diện của chính mình—qua đó góp phần xây dựng cảm giác thân thuộc và gắn kết, yếu tố nền tảng đối với sự phát triển toàn diện và hạnh phúc của học sinh. Đối với nhiều học sinh của chúng tôi, các bữa ăn tại trường là nguồn cung cấp thực phẩm lành mạnh chủ yếu; chính vì vậy, đội ngũ nhân viên nhà ăn đóng vai trò là những đối tác then chốt trong việc giải quyết vấn đề an ninh lương thực, cũng như thúc đẩy việc hình thành các thói quen sống khỏe mạnh suốt đời thông qua từng tương tác mà họ dành cho con em quý vị.

Xin trân trọng cảm ơn quý vị đã cùng chúng tôi chung tay xây dựng những thói quen ăn uống lành mạnh cho tất cả mọi người trong cộng đồng của chúng ta!

Với lòng biết ơn sâu sắc và hy vọng,
Phil D'Agostino, Ed.D
Tổng giám đốc trường học