

What is Harvest of the Month?

- Every month each student will taste a delicious Harvest of the Month fruit or vegetable. Your child will come home wearing a sticker like this:



- Many classroom teachers talk about Harvest of the Month when they teach math, science, art, reading and history.
- Every month you will receive a Harvest of the Month Family Newsletter. Read it over with your family for nutrition facts and recipes. Learn fun ways to be physically active as a family.

Add the Harvest of the Month fruit or vegetable to your shopping list!

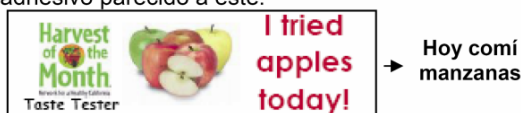
Send cut-up fruits and vegetables for snacks and celebrations!

We want to encourage our students to eat lots of colorful fruits and vegetables!

Harvest of the Month Calendar 2010 - 2011	
Month	Fruit or Vegetable
SEPTEMBER	BUTTERNUT SQUASH
OCTOBER	APPLES
NOVEMBER	PERSIMMONS
DECEMBER	PEARS
JANUARY	MANDARINS
FEBRUARY	SWEET POTATOES
MARCH	CABBAGE
APRIL	ASPARAGUS
MAY	AVOCADO

¿En qué consiste la Cosecha del Mes?

- Cada mes los estudiantes probarán un producto de cosecha ya sea una deliciosa fruta o verdura. Su hijo traerá a casa un adhesivo parecido a este:



- Muchos maestros hablarán acerca de la Cosecha del Mes cuando enseñen matemáticas, ciencias, artes, lectura e historia.
- Cada mes recibirá un Boletín Familiar sobre la Cosecha del Mes. Léalo con su familia para conocer datos sobre valores nutricionales y recetas. Aprenda diferentes maneras de mantenerse físicamente activo en familia.

¡Ponga en su lista de compras, la Cosecha del Mes, bien sea una fruta o una verdura!

¡Envíe frutas o verduras cortadas como refrigerios o para celebraciones!

¡Queremos motivar a nuestros estudiantes a que consuman muchas frutas y verduras de distintos colores!

甚麼是每月蔬果精選計劃?

- 每個月，學生均有機會品嚐由每月蔬果精選計劃所預備的美味生果或蔬菜。你會發現子女在回家時身上貼有以下貼紙：



- 教師會在教授數學、科學、藝術、閱讀及歷史等課堂時講解這項每月蔬果精選計劃。
- 每個月，你會收到每月蔬果精選計劃家長通訊一份。請你與家人一起細讀通訊內的資訊和食譜。同時，你們可以學習一些既有趣又可保持體力活動的方法。

請在你的購物清單內加入每月蔬果精選計劃所提議的生果或蔬菜！

請為子女預備切好的生果或蔬菜，以作為小食及慶祝活動之食物！

我們鼓勵學生多進食各種顏色鮮艷的生果或蔬菜！