

Para la Familia  
Febrero de 2012

## El Concurso de Arte del Campo en Autobús 6 de febrero a 9 de marzo de 2012

El programa del Campo a la Escuela del Distrito Escolar Unificado de San Diego se está ampliando y tendrá ruedas con nuestro nuevo e innovador **Bus Farm (Campo en Autobús)**, un campo construido dentro de un autobús. Está siendo desarrollado como un laboratorio viviente de aprendizaje que atraerá a alumnos de SDUSD con conceptos de agricultura sostenible y nutrición y creará la conexión entre la producción de alimentos sostenibles y salud para alumnos. Este Campo en Autobús ambulante se convertirá en una experiencia singular de aprendizaje práctico para alumnos de todo SDUSD. Asegurar apoyo para el Campo en Autobús es un componente importante para su éxito, y Whole Foods Market y Organiks se han convertido en los primeros e importantes aliados (acuda al anuncio del Día de 5% a continuación).

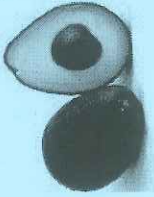
¡¡¡Tendremos un concurso de arte porque NECESITAMOS TU AYUDA!!! El Campo en Autobús está siendo diseñado en estos momentos. Tenemos el autobús y se le han removido los asientos, pero necesitamos ayuda para crear una visión de cómo se verá el autobús. Imagina, ¿qué pondrías dentro del autobús: plantas, tierra, herramienta, una mesa de trabajo? ¿Le dibujarías verduras en todo el exterior? o ¿lo dejarías amarillo como está? ¿Cómo dejarías entrar al sol para cultivar las verduras? Nosotros también tenemos todas estas preguntas. Dibuja tu idea del nuevo Campo en Autobús de SDUSD y entrégala para el 9 de marzo de 2012. Crea un eslogan que describa brevemente al Campo en Autobús y una oración sobre sus beneficios para los alumnos. Se considerarán elementos de tus imágenes para ayudar a diseñar el verdadero Campo en Autobús. ¡Sé creativo y diviértete!

### Pautas del concurso:

- Fecha límite para recibir las presentaciones es el 9 de marzo de 2012.
- Abierto a alumnos del SDUSD de K a 12º grado.
- El arte sólo debe contener el trabajo original del alumno participante.
- El arte puede ser de 8 1/2" x 11" a 12" x 18". Sólo bidimensional.
- El arte puede ser a color o blanco y negro. Se acepta cualquier medio, incluyendo —mas no limitado a—: carboncillo, lápiz de color, acuarela, plumón, crayón, gráficas generadas en computadora, collage
- El arte no será aceptado electrónicamente ni en CD ni en DVD.
- Todos los trabajos deben incluir el nombre del alumno, su escuela, su grado y el nombre de su maestro en el dorso del trabajo de arte.
- Cómo participar: Los maestros pueden entregar tu trabajo de arte por medio del correo escolar, pero debe llegar al Departamento de Servicios Alimenticios para el 9 de marzo de 2012. También lo pueden entregar a la cafetería de tu escuela o enviarlo por correo directamente a: Food Services Department, 6735 Gifford Way, San Diego, CA 92111.

### Ganadores

Las primeras paradas del Campo en Autobús serán en las escuelas de los ganadores! El arte será exhibido en el nuevo Campo en Autobús de forma rotativa. También será exhibido en la cafetería de tu escuela y en el sitio de Internet de los Servicios Alimenticios. Nuestro personal del Campo a la Escuela, integrantes del departamento de Arte de SDUSD y el Director de Mercadotecnia de Whole Foods serán los jueces. Las decisiones se tomarán el 12 de marzo de 2012. Se seleccionarán ganadores en 3 categorías de grados (K-3, 4-7, 8-12), y recibirán una canasta con obsequios de Whole Foods y otros obsequios seleccionados.



### Del Campo a la Escuela-Cosecha del Mesde Febrero: Aguacates

La Cosecha del Mes son los aguacates. Proviene de Stehly Farms Organics en Valley Center donde Noel y Jerome Stehly cultivan 300 acres de verduras y frutas orgánicas.

¿Sabías que California es el mayor productor de aguacates de la nación y que el condado de San Diego es la capital? De hecho, el condado de San Diego produce más del 40 por ciento de la cosecha de aguacates de California, el cual produce el 95 por ciento de los aguacates del país. Existen siete variedades de aguacates: Hass, Bacon, Zutano, Gwen, Pinkerton, Fuerte, Reed. Sin embargo, la variedad popular Hass (rima con "pass") forma el 85 por ciento del volumen de la cosecha de aguacates de California. Debido a su clima templado, California puede cultivar aguacates todo el año.

El aguacate es un árbol nativo al centro de México, el árbol es de la misma familia de plantas que la canela, el alcanfor y el laurel. El aguacate o "pera largo" también se refiere a la fruta (botánicamente, una mora grande que contiene una sola semilla) del árbol, la cual puede ser en forma de pera, en forma de huevo o esférica. La más antigua evidencia del uso de aguacates data alrededor de 10,000 a. de C. El aguacate es célebre por sus poderes de curación y beneficios a la salud. Se dice que es bueno para la piel y mucho más. Un dato interesante: los aguacates no se pueden madurar en el árbol, sino que deben ser recogidos antes de que maduren en el árbol. Los aguacates contienen 5 gramos de grasa por porción y proporcionan casi 20 nutrientes esenciales, incluyendo: fibra, potasio, vitamina E, vitaminas B y ácido fólico. Un solo árbol de aguacates puede producir hasta 400 frutas al año. Según la Comisión de Aguacates de California, se consumieron alrededor de 40 millones de libras de aguacates el domingo del Súper Tazón, mayormente en forma de guacamole.

Los aguacates están en las barras de ensalada del Kid's Choice Café los miércoles de febrero.

### Como Prepagar los Alimentos Escolares \$\$\$

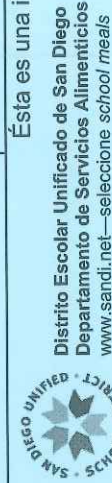
Desayuno: - \$ 1.00 - Almuerzo - \$2.00  
**PREPAGO CON TARJETA DE CREDITO**  
Prepago de alimentos con tarjeta MasterCard, VISA o Discover, usando el sistema de pago PayPAMS. Llame al 1-888-994-5100 (sistema automatizado telefónico) o visite el sitio [www.sandni.net](http://www.sandni.net) y seleccione *School meals/ Application* y seleccione el enlace *Pre-payment for meals*, o [www.paypams.com](http://www.paypams.com) Para abrir una cuenta, necesita el número de identificación (ID) de su hijo/a.

**PREPAGO EN LA ESCUELA: CHEQUE O EFECTIVO**  
En un sobre sellado, coloque dinero en efectivo o cheques a nombre de la cafetería de la escuela de su hijo/a. Escriba en el sobre el nombre de su hijo/a, su fecha de nacimiento y el nombre de su maestra/a.



### Los Alimentos Escolares son la Opción Correcta

Los Servicios Alimenticios de SDUSD siguen los lineamientos SHAPE de California (Modelando la Salud como Aliados en la Educación) para planificar los menús. Estos lineamientos de alimentación sana son aún más estrictos que los de la USDA. Los alimentos se analizan por computadora y brindan 1/3 de la Dieta Diaria Recomendada (RDA). El programa SHAPE garantiza que menos del 30% de las calorías provengan de la grasa y que los cereales enteros, frutas y verduras frescas también se incluyan en las comidas. Los alimentos escolares son la opción saludable para todos los alumnos.



Distrito Escolar Unificado de San Diego  
Departamento de Servicios Alimenticios  
[www.sandni.net](http://www.sandni.net)—seleccione *school meals*

Ésta es una institución de oportunidades equitativas

"Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"

### Día de 5% de Whole Foods Market para beneficiar al Campo en Autobús

Whole Foods Markets de Hillcrest y La Jolla han nombrado al Campo en Autobús del SDUSD como ganador de su próximo Día de 5%. Las tiendas donarán el 5% de sus ventas netas el miércoles, 21 de marzo para apoyar el nuevo Campo en Autobús. También visita el Campo en Autobús ese día para ver a los ganadores del concurso de arte. Habrá más detalles el próximo mes.



### We are hiring!

The Food Services Team is expanding and needs YOU NOW!

- > Enjoy part time work near home
- > Enjoy working with school aged children

**Starting Pay: \$9.65 an hour**  
Food Handler's Card Required

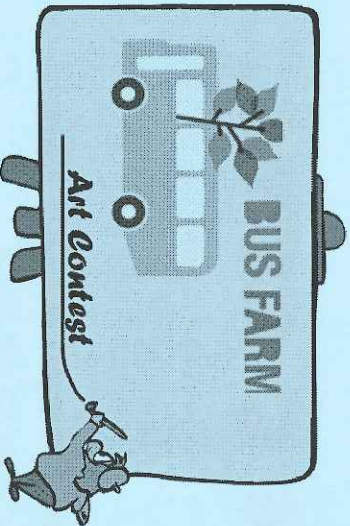
Apply in person for this opportunity at the

Food Services Central Office  
6735 Gifford Way

(Linda Vista)







## The Bus Farm Art Contest Feb. 6—March 9 2012

San Diego Unified School District's Farm to School Program is expanding and going on the road with our innovative new *Bus Farm*, a farm built inside a bus. It is being developed as a living-learning lab that will engage SDUSD students in concepts of sustainable agriculture and nutrition and build the connection between sustainable food production and health for students. This travelling *Bus Farm* will become a unique hands-on learning experience for SDUSD students throughout the district. Securing support for the *Bus Farm* is an important component for it's success and Whole Foods Market and Organiks have become early and important partners (see the 5% Day notice below).

**We are having an art contest because WE NEED YOUR HELP!!!** The *Bus Farm* is literally on the drawing board. We have the bus and the seats are now removed but we need help to create a vision of what the *Bus Farm* might look like. Imagine what would you put inside the bus: plants, dirt, tools, a work table? How about the outside: would you paint vegetables all over it or leave it yellow like the school bus it used to be? How would you let sunlight in to grow the vegetables? These are all questions we have too. Draw your idea of SDUSD's new *Bus Farm* and turn it in by March 9, 2012. Create a "Tag" line that is a short descriptive of the *Bus Farm* and a one sentence description of it's benefits to students. Elements of your drawings will be considered in the actual design of the *Bus Farm*. Be creative and have fun!

### Contest guidelines:

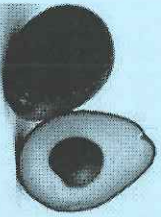
- Deadline for receiving entries is March 9, 2012.
- Open to SDUSD students grades K—12.
- Artwork should only contain the original work of the student entrant.
- Artwork can be from 8 1/2" x 11" to 12" x 18". Two-dimensional only.
- Artwork can be in color or black and white. Any medium is accepted including but not limited to charcoal, colored pencils, watercolor, marker, crayon, computer generated graphics, collage.
- Artwork will not be accepted electronically or on a CD or DVD.
- Each work submitted must have the student's name, school, grade and teacher's name on the back of the artwork.
- How to Enter: Teachers may submit your art work through the school mail but it must reach the Food Services Department by March 9, 2012. You may also turn it into your school cafeteria or mail it directly to the Food Services Department at 6735 Gifford Way, San Diego, CA 92111.

### Winners

The *Bus Farm*'s first stops will be at the winner's schools! Artwork will be hung in the new *Bus Farm* on a rotating basis. It will also be displayed in your school's cafeteria and on the Food Services website. Judging will be done by our Farm to School staff, members of SDUSD's Art Department and the Marketing Director of Whole Foods. Judging will take place the week of March 12, 2012. Winners will be selected in 3 grade categories (K-3, 4-7, 8-12) and receive a gift basket from Whole Foods along with other selected gifts.

**Whole Foods Market  
5% Day to Benefit  
The Bus Farm**

Whole Foods Markets in Hillcrest and La Jolla have named the SDUSD *Bus Farm* as the recipient of their upcoming 5% Day. **The stores will donate 5% of their net sales on Wednesday, March 21<sup>st</sup>** to support the new *Bus Farm*. Visit the *Bus Farm* on that day too and see the winners of the art contest.. More details next month.



## Farm to School-Harvest of the Month for February—Avocados

**Avocados** are this month's Harvest of the Month. They are coming from Stehly Farms Organics in Valley Center where Noel and Jerome Stehly farm 300 acres of organic vegetables and fruits.

Did you know California is the nation's largest producer of avocados, and San Diego County is the capital? In fact, San Diego County produces over 40 percent of the California avocado crop, which in turn produces 95 percent of the nation's avocados. There are seven varieties of avocados: Hass, Bacon, Zutano, Gwen, Pinkerton, Fuerte, Reed. However, the popular Hass (rhymes with "pass") variety accounts for 85 percent of California's avocado crop volume. Because of its mild climate, California is able to grow avocados year round. The avocado is a tree native to Central Mexico, the tree is in the same plant family as cinnamon, camphor and bay laurel. Avocado or "alligator pear" also refers to the fruit (botanically a large berry that contains a single seed) of the tree, which may be pear-shaped, egg-shaped or spherical. The oldest evidence of avocado use dates back to around 10,000 BC. The avocado is renowned for its healing powers and health benefits. It is said to be good for skin and much more. An interesting fact, avocados cannot be ripened on the tree but must be picked before they can ripen off the tree. Avocados contain 5 grams of fat per serving and provide nearly 20 essential nutrients, including fiber, potassium, Vitamin E, B-vitamins and folic acid. A single avocado tree can produce up to 400 fruit a year. According to the California Avocado Commission, an estimated 40 million pounds of avocado was consumed on Super Bowl Sunday, mostly in the form of guacamole.

Avocados are on the Kid's Choice Café salad bars on Wednesdays in February.

### How to Prepay for School Meals

Breakfast: - \$ 1.00 - Lunch - \$2.00

\$\$\$

#### PREPAY BY CREDIT CARD

Prepay for meals by MasterCard, VISA or Discover Card using the Pay/PAMS meal payment system. Call 1-888-994-5100 (automated phone system) or visit our website at [www.sandi.net](http://www.sandi.net)—select *School meals/applications* and select the link *Pre-payment for meals*, or [www.davpams.com](http://www.davpams.com). To set up an account you will need your child's student ID number.

#### PREPAY AT SCHOOL - CASH OR CHECK

Put cash or checks made payable to your child's school cafeteria account in a sealed envelope. Write your child's name, birth date and teacher's name on the envelope.



### School Meals are the Right Choice

SDUSD Food Services follows SHAPE California (Shaping Health as Partners in Education) guidelines for menu planning. These healthy eating guidelines are even more strict than those of the USDA. Meals are computer analyzed and provide 1/3 of the Recommended Daily Allowances (RDA). The SHAPE program insures that less than 30% of calories come from fat and that whole-grains, fresh fruits and vegetables are included in the meal. School meals are the healthy choice for every student.

### We are hiring!

The Food Services Team is expanding and needs YOU now!

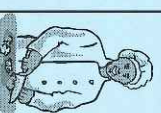
- > Enjoy part time work near home
- > Enjoy working with school aged children

**Starting Pay: \$9.65 an hour**

**Food Handler's Card Required**

Apply in person for this opportunity at the

Food Services Central Office  
6735 Gifford Way  
(Linda Vista)



This institution is an equal opportunity provider.

"Healthy Bodies, Healthy Minds"



San Diego Unified School District  
Food Services Department  
[www.sandi.net](http://www.sandi.net)—select *school meals*