

★ **Happy Holidays** ★
 Christmas ★ Kwanzaa ★ Las Posadas ★
 ★ **Happy New Year** ★
 Hanukkah ★ Lunar New Year ★

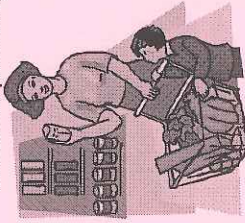


K C NEWS

**For the Family
 December 2011 - January 2012**

Kids can Become Active Participants in the Grocery Shopping Experience!

Kids love to help with grocery shopping and food preparation if approached in a spirit of fun, adventure and appreciation. During Winter Break, encourage them to get involved with shopping, meal planning and preparation (and clean-up too). It can be great fun and at the same time integrate some of the math, science and reading skills they are learning in school. This is also a chance to give them hands-on skills in making healthy choices, planning balanced meals and preparing food.



- Create a shopping list together at home and divide it up so each child has a small list. Go through coupons to see if there are any that can be used. Discuss how much money will be saved.
- At the store ask questions they can use as a guide to look at labels; how many servings and how much does each serving cost; what is the first listed ingredient.
- Play "Mission Impossible" to find foods using exact specifications: pineapple canned in its own juice, cereal with at least 4 grams of fiber and fewer than 8 grams of sugar per serving or spaghetti made with whole grains.
- Encourage them to select their own fruits or vegetables by showing them how to select good quality and encouraging them to try something different. Maybe they can pick out three different kinds of apples. Later at home they can have an apple tasting and learn about the differences.
- They can carry their selection in a bag to the checkout stand and put it on the conveyor belt themselves. They will remember what they selected and be more willing to eat it after they get home.
- Pre-build a salad in the produce section by having your children find different ingredients. Encourage them to be creative. Maybe they like raw baby carrots to munch on but now carrots can also become an ingredient in their salad. Or add some of those crunchy apples or nuts. Almost any vegetable can be added to make a salad interesting and appealing.
- At home, children can clean, peel and pare vegetables and fruits to get them ready to cook or eat raw.
- Recipes with simple steps are the best, but measuring ingredients uses math skills.
- Remember to make it a fun experience and children will associate positive thoughts to food.



Real California Milk Promotion Means \$\$ for Teachers

Scholastic Parents Media and the California Milk Advisory Board Real Seal Appeal Sweepstakes encourages children to drink milk and helps teachers win school supply gift cards and books for their classrooms.

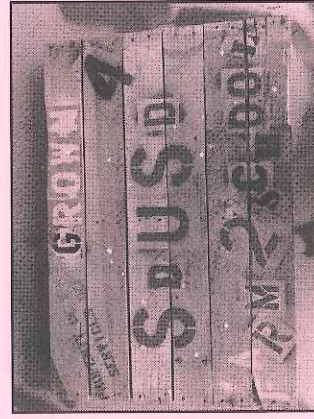


Here's how it works: Families purchase milk and dairy products with Real California milk seals. Seals are collected and turned in to teachers. Teachers mail seals in supported envelopes. Teachers who submit 100 seals qualify for a \$25 school supply gift card or Scholastic books. Each seal is entered into the sweepstakes drawings for the school. In Southern California over \$2,000,000 will be awarded. In addition to the gift cards and books, prizes include:

- Grand Prize (3): \$20,000
- Second Prize (3): \$10,000
- Third Prize (3): \$5,000
- Secondary Prizes (2,595): \$500

SDUSD has approved the distribution of the materials to our teachers through Scholastic Parents Media. Teacher participation in the program is voluntary. Deadline is December 31, 2011.

For more details go to the **Real Seal Appeal** website at www.scholastic.com/sealappeal.



Farm 2 School sign at Suzie's Farm where SDUSD's Kabocha Squash is growing

Farm to School-Harvest of the Month for December—Persimmons for January—Kabocha Squash

The December Harvest of the Month is Persimmons that come from Sahu Subtropicals in Rainbow, near Fallbrook. This is the Fuyu variety of persimmon that is a squashed tomato-shaped fruit and is crunchy and eaten like an apple. Persimmons originated in ancient China and today there are hundreds of varieties grown in California alone. This brightly colored, glossy orange/red-skinned fruit is an excellent source of vitamin A, a good source of vitamin C and rich in fiber.

In January, the Harvest of the month is Kabocha squash from Suzie's Farm in Imperial Beach. The farm sign at left is in the field at Suzie's and you can see that this area of their farm is just for SDUSD's squash. When it reaches the salad bar, it will be shredded and look like shredded cheese. This is a great topping on salads or just good to eat by itself. Squashes are one of the oldest cultivated crops in the Western Hemisphere. Seeds found in Mexico date back 10,000 years. Winter squash is an excellent source of vitamin A and a good source of vitamin C, fiber, potassium, magnesium, thiamin and vitamin B6. In other words, it is one of the stars of the vegetable world, nutritionally speaking. California leads the nation in total squash production (20%).

Persimmons are on the salad bars on Wednesdays in December and Kabocha squash will be on the salad bars on Thursdays in January.

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 PayPAMS meal payment system. Call 1-888-994-5100 (automated phone system) or visit our website at www.sandi.net—select *School meals/Applications* and select the link *Pre-payment for meals*, or www.paypams.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.



San Diego Unified School District
 Food Services Department
www.sandi.net—select *school meals*

This institution is an equal opportunity provider.

"Healthy Bodies, Healthy Minds"

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

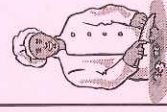
Food Handler's Card Required

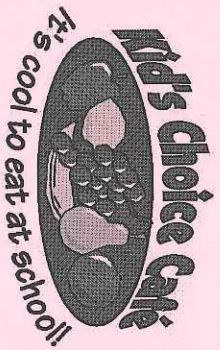
Apply in person for this opportunity at the

Food Services Central Office

6735 Gifford Way

(Linda Vista)





K C NEWS

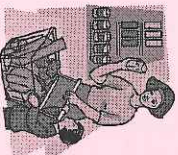
Para la Familia

Diciembre de 2011 - Enero de 2012

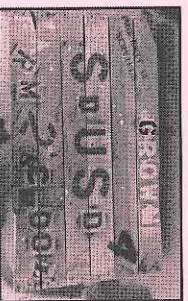


¡Los Niños Pueden ser Participantes Activos en la Experiencia de la Compra del Mandado!

A los niños les encanta ayudar con la compra del mandado y la preparación de la comida si se hace con espíritu de diversión, aventura y apreciación. Durante las Vacaciones de Invierno, animelos a involucrarse en la compra, la planificación y la preparación de alimentos (y en la limpieza también). Puede ser muy divertido y a la misma vez integrar las destrezas de matemáticas, ciencias y lectura que están aprendiendo en la escuela. También es una oportunidad de darles destrezas prácticas para tomar decisiones saludables, planificar alimentos balanceados y preparar alimentos.



- Crear juntos una lista de compras en casa y dividirla para que cada niño tenga una lista pequeña. Revisen los cupones para ver si pueden usar algunos. Hablen sobre cuanto dinero se ahorrarán.
- Dentro de la tienda háganlas preguntas que puedan usar como guías para ver la etiquetas; cuántas porciones y cuánto cuesta cada porción; cuál es el primer ingrediente.
- Jueguen "Misión Imposible" para encontrar comidas usando especificaciones exactas: piña enlatada en su propio jugo, cereal con por lo menos 4 gramos de fibra y menos de 8 gramos de azúcar por porción o espagueti hecho con granos enteros.
- Motivenlos a seleccionar sus propias frutas o verduras mostrándoles cómo seleccionar la buena calidad y motivándolos a tratar algo diferente. Quizás puedan escoger tres tipos de manzanas. Después, en casa, pueden probar las manzanas y aprender las diferencias.
- Pueden cargar sus selecciones a la caja registradora en una bolsa y colocarla ellos mismos en la banda transportadora. Recordarán lo que seleccionaron y estarán más dispuestos a comerlo después de llegar a casa.
- Pídanles que busquen diferentes ingredientes en la sección de verduras para pre construir una ensalada. Motivenlos a ser creativos. Quizás les gusten las zanahorias pequeñas como botana, pero ahora también pueden ser ingredientes de su ensalada. O agréguente manzanas crujientes o nueces. Se puede agregar casi cualquier verdura para hacer una ensalada más interesante y atractiva.
- En casa, los niños pueden limpiar, pelar y cortar las verduras y frutas para prepararlas para cocinarse o comerse crudas.
- Lo mejor son las recetas con pasos sencillos, pero medir ingredientes utiliza las matemáticas.
- Recuerden hacerla una experiencia divertida y los niños asociarán la comida con pensamientos positivos.



Letrero de Farm 2 School en Suzie's Farm donde se cultiva el calabacín Kabocha para SDUSD

La Cosecha del Mes de Diciembre son los Persimones que provienen de Sahu Subtropicals de Rainbow, cerca de Fallbrook. Ésta es la variedad de persimones Fuyu que es una fruta aplastada en forma de jitomate crujiente que se come como manzana. Los persimones se originaron en la antigua China, y hoy sólo en California se cultivan cientos de variedades. Esta fruta con cascara de color anaranjado/rojo brillante y resplandente es una fuente excelente de vitamina A, una buena fuente de vitamina C y rica en fibra.

En enero, la Cosecha del Mes será el calabacín Kabocha de Suzie's Farm de Imperial Beach. El letrero a la izquierda es de la granja Suzie's y pueden ver que esta área de su granja es sólo para el calabacín del SDUSD. Al llegar a la barra de ensaladas, será cortada en tiras parecido al queso rallado. Este es un gran adorno para las ensaladas, o se puede comer solo. Los calabacines son de los cultivos más antiguos del hemisferio occidental. Las semillas encontradas en México tienen más de 10,000 años. El calabacín de invierno es una fuente excelente de vitamina A y una buena fuente de vitamina C, fibra, potasio, magnesio, tiamina y vitamina B6. En pocas palabras, es una de las estrellas del mundo vegetal, en cuanto a la nutrición. California produce la mayor cantidad total de calabacines de todo el país (20%).

Los persimones están en las barras de ensalada los miércoles de diciembre y el calabacín Kabocha estará los jueves de enero.

Como Preparar 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 1-888-994-6100 (sistema automatizado telefónico) o visite el sitio www.sandi.net y seleccione *School meals!* *Application* y seleccione el enlace *Pre-payment for meals*, o www.paypams.com Para abrir una cuenta, necesita el número de identificación (ID) de su hija/a.

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



Real California Milk
Promoción Significa \$\$ para los Maestros

El Sorteo Real Seal Appeal de Scholastic Parents Media y California Milk Advisory Board anima a los niños a tomar leche y ayuda a los maestros a ganar tarjetas de regalo para materiales escolares y libros para sus salones.



Así funciona: las familias compran leche y productos lácteos con sellos de *Real California Milk*. Los sellos son recolectados y entregados a los maestros. Los maestros envían los sellos en los sobres proporcionados. Los maestros que entreguen 100 sellos califican para una tarjeta de regalo de \$25 para materiales escolares o libros Scholastic. Cada sello entra a un sorteo para la escuela. En el sur de California, se premiará más de \$2,000,000. Además de las tarjetas de regalo y libros, los premios incluyen:

- Premio Mayor (3): \$20,000
- Segundo Premio (3): \$10,000
- Tercer Premio (3): \$5,000
- Premios Secundarios (2,595): \$500

SDUSD ha aprobado la distribución de los materiales a nuestros maestros por medio de Scholastic Parents Media. La participación de los maestros en el programa es voluntaria. La fecha límite es el 31 de diciembre de 2011.

Para mayores detalles, visiten el sitio de Internet de **Real Seal Appeal** en www.scholastic.com/sealappeal.



Sahu Subtropicals de Rainbow

Del Campo a la Escuela-Cosecha del Mes de Diciembre: Persimones de Enero: Calabacín Kabocha

We are hiring!

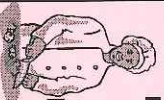
The Food Services Team is expanding and needs YOU NOW!

- > 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)



Esta es una institución de oportunidades equitativas



Distrito Escolar Unificado de San Diego
Departamento de Servicios Alimenticios
www.sandi.net—seleccione *school meals*

"Cuerpos Sanos, Mentes Sanas"