

MAY  
2018

# HARVEST of the MONTH

Harvest of the Month is a great way for youth and their families to explore, taste and learn about seasonal vegetables and fruits—from the garden, in the classroom, and on the plate.

## HEALTH & NUTRITION

Strawberries are not only delicious, but a fantastic source of Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Manganese, and Potassium. One cup of strawberries contains over 100% of your recommended intake of Vitamin C! Vitamin C helps your body fight off infections and can help increase the absorption of iron from foods.

## STRAWBERRIES



Illustration by Norah Floyd,  
a 7th grader at Buford Middle School

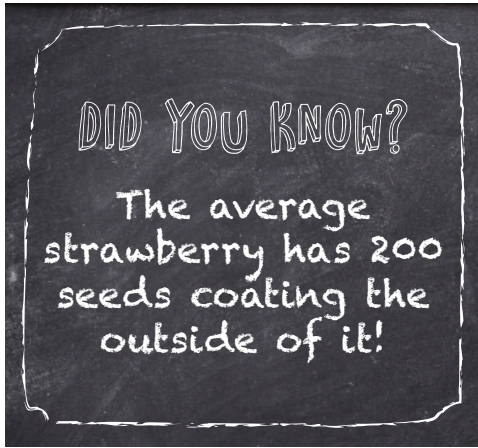
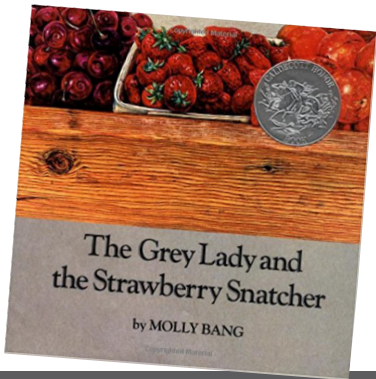
## COOKING & EATING

### STRAWBERRY POPSICLES

#### Ingredients

- 2 pints fresh strawberries (about 1 1/2 pounds), hulled and sliced
- 3 Tbsp honey
- 2 Tbsp fresh lemon juice
- Zest from half lemon

In a bowl, combine sliced strawberries and honey. In a food processor (or blender), combine strawberry-honey mixture, lemon juice and lemon zest. Process until smooth. Pour strawberry puree into molds with wooden sticks and place in freezer. (You can also use an ice cube tray and toothpicks!) Freeze for at least 3 hours until popsicle is solid. If popsicles are difficult to remove from mold, submerge mold into room temperature or slightly warm water for a couple of minutes. Remove from water and pull popsicles out.



## READING TOGETHER

Check out our featured book:  
**The Grey Lady and the Strawberry Snatcher**  
by Molly Bang

## CHECK OUT OUR HARVEST OF THE MONTH WEBSITE

for additional program and crop information.  
[www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth](http://www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth)



Harvest of the Month provides locally sourced, fresh, and healthy snacks across the Charlottesville City Schools. Students also learn about the crop in their schoolyard garden and classroom and take home information to share with families. Harvest of the Month supports healthy living skills that strengthen our youth and community.



City Schoolyard Garden is an independent non-profit organization that cultivates academic achievement, health, environmental stewardship and community engagement through garden-based, experiential learning.

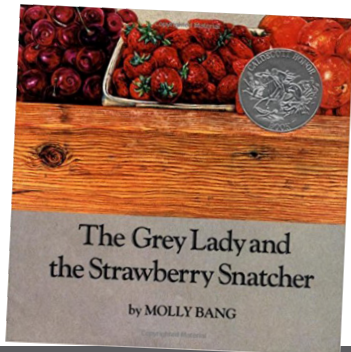
MAYO  
2018

# HARVEST of the MONTH

Harvest of the Month es una manera excelente para que los jóvenes y sus familias exploren, prueben, y aprendan sobre verduras y frutas de temporada - del jardín, en la sala de clase, y en el plato.

## LA SALUD Y, LA NUTRICIÓN

Las fresas no solo son deliciosas, sino una fuente fantástica de Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E, Manganeseo, y Potasio. ¡Una taza de fresas contiene más del 100% de la ingesta recomendada de vitamina C! La vitamina C ayuda a su cuerpo a combatir las infecciones y puede ayudar a aumentar la absorción de hierro de otros alimentos.



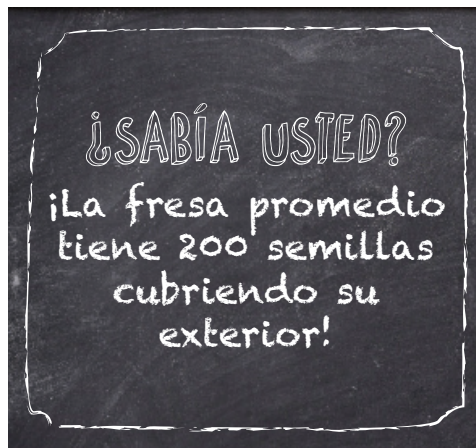
### LEEMOS JUNTOS

Consulte nuestro libro del mes:  
**The Grey Lady and the Strawberry Snatcher**  
por Molly Bang

## LAS FRESAS



Ilustración por Norah Floyd,  
una estudiante de séptimo grado de Buford Middle School



## COCINA Y COMIDA

### PALETAS DE FRESA

#### Ingredientes

2 pintas de fresas frescas (aproximadamente 1 1/2 libras),  
mondados y en rodajas  
3 cucharadas de miel  
2 cucharadas de jugo de limón fresco  
Ralladura de medio limón

En un tazón, combine las fresas en rodajas y la miel. En un procesador de alimentos (o licuadora), combine la mezcla de fresa y miel, el jugo de limón, y la ralladura de limón. Procese hasta que quede suave. Vierta el puré de fresas en moldes con palos de madera y colóquelo en el congelador. (¡También se puede usar una bandeja de cubitos de hielo y mondadientes! Congele por lo menos por 3 horas hasta que la paleta esté sólida. Si las paletas son difíciles de separar del molde, sumerja el molde en agua a temperatura ambiente o tibia por unos minutos. Retire del agua y saque las paletas.

### BUSQUE EN NUESTRA PÁGINA DE WEB DE HARVEST OF THE MONTH

para más información sobre cosechas y nuestro programa.  
[www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth](http://www.cityschoolyardgarden.org/programs/harvestofthemoth)



Harvest of the Month ofrece aperitivos frescos y sanos de origen local a través de las escuelas de la ciudad de Charlottesville. Los estudiantes también aprenden sobre el cultivo en su jardín de la escuela y el aula y toman información del hogar para compartir con las familias. Harvest of the Month apoya hábitos de una vida saludable que fortalezcan nuestra juventud y comunidad.

City Schoolyard Garden es una organización independiente sin fines de lucro que cultiva éxito académico, la salud, mentores del ambiente, y trabajo con la comunidad por aprendizaje en el jardín con experimentos.