

APRIL
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

Baby Kale is so high in Vitamin A and Vitamin C that a small serving can have twice as much as you need in one day! Baby Kale is also a source of protein (for healthy muscles) and fiber (for healthy guts)! Like most dark, leafy greens Kale is also a source of Calcium to keep your bones strong!

BABY KALE



Illustration by Pray Meh,
an 8th grader at Buford Middle School

COOKING & EATING

BABY KALE AND APPLE SALAD

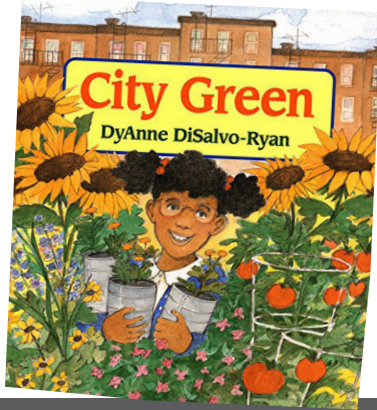
Salad Ingredients:

- 5 oz. mixed baby kale leaves
- 1 large apple, cut into half inch chunks
- 1/4 cup dry-roasted sunflower seeds

Dressing Ingredients:

- 2 tsp. fresh-squeezed lemon juice
- 2 tsp. Dijon mustard
- 2 tsp. sugar
- 1 tsp. white vinegar
- 2 tbsp. extra virgin olive oil

Mix together the white vinegar, lemon juice, dijon mustard, and sugar. Whisk in the olive oil to make the dressing. Put apple pieces in a small bowl and toss with about half the dressing. Put the kale into a bowl large enough to hold all the salad, add dressing and toss to coat. Add as much dressing as desired, the whole amount isn't necessary. Add apples and sunflower seeds and mix until combined.



READING TOGETHER

Check out our featured book:
City Green by
DyAnne DiSalvo-Ryan

DID YOU KNOW?

"Jersey Kale" is a variety of Kale that can grow 6-10 feet tall in just one year!

CHECK OUT OUR HARVEST OF THE MONTH WEBSITE

for additional program and crop information.

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.

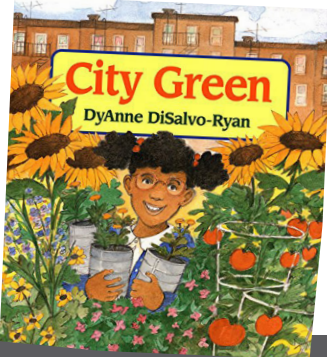
ABRIL
2018

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

¡La col rizada es tan rica en vitamina A y vitamina C que una porción pequeña puede tener doble de lo que usted necesita en un día! También es una fuente de proteínas (para músculos saludables) y fibra (para intestinos saludables). Como la mayoría de las verduras de hoja oscura, la col rizada también es una fuente de calcio para mantener los huesos fuertes!



LEEMOS JUNTOS

Consulte nuestro libro del mes:
City Green por
DyAnne DiSalvo-Ryan

COL RIZADA



Ilustración por Pray Meh,
una estudiante de octavo grado de Buford Middle School

COCINA Y COMIDA

ENSALADA DE COL RIZADA Y MANZANA

Ingredientes para la ensalada:

5 onzas de hojas mixtas de col rizada
1 manzana grande, cortada en trozos de media pulgada
1/4 taza de semillas de girasol tostadas en seco

Aderezo Ingredientes:

2 cucharaditas de jugo de limón recién exprimido
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de vinagre blanco
2 cucharadas de aceite de oliva

Mezcle el vinagre blanco, el jugo de limón, la mostaza de Dijon y el azúcar. Agregue el aceite de oliva para hacer el aderezo. Coloque los trozos de manzana en un tazón pequeño y mezcle con aproximadamente la mitad del aderezo. Coloque la col rizada en un recipiente suficientemente grande para contener toda la ensalada, agregue aderezo y mezcle para cubrir. Agregue todo el aderezo que desee, no es necesario agregarlo todo. Agregue las manzanas y los girasoles y mezcle bien.

¿SABÍA USTED?

"¡Jersey Kale" es una variedad de col rizada que puede crecer hasta 6-10 pies de altura en solo un año!

BUSQUE EN NUESTRA PÁGINA DE WEB DE HARVEST OF THE MONTH

para más información sobre cosechas y nuestro programa.
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.