

November:

Fresh Fun Continues at Our School / ¡La Diversión Saludable Continúa en Nuestra Escuela!

English

Our Fresh Fruits and Vegetables Program is still going strong! Students have been enjoying crunchy celery sticks, carrots, and jicama, along with sweet plums, grapes, and clementines. It's wonderful to see them exploring new flavors and finding new favorites.

You can keep the healthy fun going at home by trying simple ideas like veggie faces on toast, frozen grape pops, or roasting a mix of colorful fall vegetables such as carrots, sweet potatoes, and squash.

Fall is also a great time to enjoy apples, pears, pumpkins, and Brussels sprouts—perfect for cozy family meals.

A balanced diet full of fresh fruits and vegetables helps children stay focused, energized, and ready to learn. Let's keep encouraging healthy habits and celebrating smart choices together!

Español

¡Nuestro Programa de Frutas y Verduras Frescas sigue con mucho entusiasmo! Los estudiantes han disfrutado apio crujiente, zanahorias y jícama, junto con ciruelas, uvas y clementinas dulces. Es maravilloso verlos explorar nuevos sabores y descubrir sus favoritos.

Pueden mantener la diversión saludable en casa probando ideas simples como caras divertidas con verduras en tostadas, uvas congeladas como bocadillos o asando una mezcla de vegetales coloridos de otoño como zanahorias, batatas y calabaza.

El otoño también es un momento ideal para disfrutar de manzanas, peras, calabazas y coles de Bruselas, perfectas para comidas familiares acogedoras.

Una dieta equilibrada llena de frutas y verduras frescas ayuda a los niños a mantenerse concentrados, con energía y listos para aprender. ¡Sigamos fomentando hábitos saludables y celebrando elecciones inteligentes juntos!

Family Resources / Recursos para la familia

- Recipe Ideas, perfect for home meals/ / Ideas de recetas, perfectas para comidas en casa.: [More than 200 Free Fruit and Veggie Recipes](#), [Fruit & Vegetable Recipes at TheSpruceEats](#)
- Local Farms Near Perth Amboy / Granjas locales cerca de Perth Amboy: [Farms & Farmers Markets Listing](#) find nearby spots for fresh seasonal produce/ encuentre lugares cercanos para conseguir productos de temporada.



