

A close-up photograph of three muffins on a wooden cutting board. The muffins are arranged diagonally from the top left to the bottom right. The muffin in the foreground is a blueberry muffin with a golden-brown top and visible blueberries. Behind it is a plain golden-brown muffin. To the left is a dark chocolate muffin. The background is a solid light teal color.

FALL 2025 | ISSUE NO.12
GOLETA UNION SCHOOL DISTRICT
FOOD SERVICES MAGAZINE

dish.

ALL ABOUT GOLETA SCHOOL FOOD AND TIPS ON HEALTHY LIVING FOR YOUR FAMILY

OTOÑO 2025 | EDICIÓN N.º 12
DISTRITO ESCOLAR DE LA UNIÓN DE GOLETA
REVISTA DE SERVICIOS DE ALIMENTOS

platillo.



TODO SOBRE LA COMIDA ESCOLAR DE GOLETA Y CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE
PARA TU FAMILIA.



we're back

AND READY TO SERVE

welcome

SCHOOL YEAR 2025-2026

A message from the director...

We're refreshed from summer and excited for another amazing school year! Over the break, we served our community through our summer food service program, open to THRIVE, Extended School Year, and United Way's Fun in the Sun programs. We loved seeing kids from the community ride their bikes to our sites each day to pick up free meals.

This year, we're leveling up our service. La Patera School now has a brand-new custom serving line that we hope will become the model for future upgrades. Our team kicked off the year with training from Nourish Partners, focusing on USDA program regulations and exceptional customer service. Looking ahead, we're excited to connect with students through our Student Nutrition Committees (SNACS), school farmers market events, and fun taste tests. Here's to another year of nourishing minds and bodies!

well wishes,
Hannah Carroll, MA, RDN
Director of food Services





estamos de vuelta
Y LISTOS PARA SERVIR

Bienvenidos

AÑO ESCOLAR 2025-2026

Un mensaje de la directora...

¡Estamos descansados por el verano y emocionados por otro increíble año escolar! Durante las vacaciones, prestamos servicio a nuestra comunidad a través de nuestro programa de comidas de verano, abierto a los programas THRIVE, Extended School Year y Fun in the Sun de United Way. Nos encantó ver a los niños de la comunidad venir en bicicleta cada día a nuestras escuelas para recoger comidas gratuitas.

Este año, estamos mejorando nuestro servicio. La escuela La Patera cuenta ahora con una nueva línea de servicio personalizada que esperamos se convierta en el modelo para futuras mejoras. Nuestro equipo comenzó el año con una sesión de entrenamiento impartida por Nourish Partners, centrada en las regulaciones del programa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) y en la excelencia en el servicio al cliente. En el futuro, estamos entusiasmados por conectar con los estudiantes a través de nuestros Comités de Nutrición Estudiantil (SNACS), los eventos de farmer's market y divertidas pruebas de degustación. ¡Por otro año más de nutrir mentes y cuerpos!

buenos deseos,
Hannah Carroll, MA, RDN

Directora de Servicios de Alimentos



ABOUT SCHOOL MEALS AT GOLETA UNION SCHOOL DISTRICT

- All students may have 1 free breakfast and 1 free lunch per day.
- Breakfast is available before the bell each morning starting at 7:30 AM. This breakfast service offers more hearty, homemade items like oatmeal, breakfast sandwiches and parfaits.
- 2nd chance breakfast, which is “grab n go,” is available during morning recess. Please note that only 1 breakfast per day is free.
- Each meal must include at least 1 fruit or vegetable to qualify for free service.
- Meals are available for purchase by adults.
- Preschoolers are welcome to join us for lunch after dismissal.



scratch cooking

Over half of our food is scratch made, including soups, sauces and salad dressings.

@gusdfood 

delish

SOBRE LAS COMIDAS ESCOLARES DEL DISTRITO ESCOLAR DE LA UNIÓN DE GOLETA

- Todos los alumnos pueden disfrutar de 1 desayuno y 1 almuerzo gratuitos al día.
- El desayuno está disponible antes del timbre cada mañana a partir de las 7:30 a. m. Este servicio de desayuno ofrece productos caseros más sustanciosos, como avena, sándwiches y parfaits.
- El segundo desayuno, que es para llevar, está disponible durante el receso de la mañana. Tenga en cuenta que solo 1 desayuno al día es gratuito.
- Cada comida debe incluir al menos una fruta o verdura para poder calificar para el servicio gratuito.
- Las comidas están disponibles para la compra por parte de adultos.
- Los niños en edad preescolar son bienvenidos a unirse a nosotros para almorzar después de la salida.



YUM



Cocina casera

Más de la mitad de nuestros alimentos son elaborados desde cero, incluyendo sopas, salsas y aderezos para ensaladas.

@gusdfood 

delicioso



GUSD Honored with National Healthy Meals Incentive Award

Goleta Union School District is proud to share that we have received the Healthy Meals Incentives Recognition Award for Innovation in the Preparation of School Meals. Awarded by the U.S. Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service (FNS) in collaboration with Action for Healthy Kids (AFHK), this honor recognizes GUSD's leadership in scratch cooking and our commitment to meeting updated nutrition standards ahead of schedule. Our team has been proactive in reducing sodium and added sugars, while also building strong partnerships with small and local businesses to provide high-quality products for our students.



"We congratulate Goleta Union School District on this important achievement," said Rob Bisceglie, Executive Officer & President for Action for Healthy Kids. "The HMI Recognition Awards are an opportunity to showcase innovative school nutrition practices that provide children with access to nutritious school meals," he added.

"One of America's best opportunities to improve child health is through supporting schools in providing tasty and nutritious meals," said Cindy Long, former administrator of USDA's Food and Nutrition Service. "This Recognition Award highlights the remarkable achievements Goleta has made in offering healthy meals that students enjoy, and we look forward to them sharing their best practices to help other schools follow in their footsteps." Long added that each school day, USDA school meal programs reach around 30 million children from all communities and backgrounds across the country.

While this award celebrates the progress we've made, we know our work is never done. We will continue striving to offer the healthiest, most nourishing meals possible, because our students deserve nothing less.



GUSD ha sido Reconocido con el Premio Nacional de Incentivos para Comidas Saludables



El Distrito Escolar de la Unión de Goleta se enorgullece de compartir que hemos recibido el Premio de Reconocimiento a los Incentivos para Comidas Saludables por la Innovación en la Preparación de Comidas Escolares. Otorgado por el Servicio de Alimentación y Nutrición (FNS) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) en colaboración con Action for Healthy Kids (AFHK), este premio reconoce el liderazgo de GUSD en la cocina casera y nuestro compromiso de cumplir con los estándares nutricionales actualizados antes de lo previsto. Nuestro equipo ha sido proactivo en la reducción del sodio y los azúcares añadidos, al tiempo que ha establecido sólidas alianzas con pequeños negocios locales para proporcionar productos de alta calidad a nuestros estudiantes.



“Felicitamos al Distrito Escolar de la Unión de Goleta por este importante logro”, afirmó Rob Bisceglie, director ejecutivo y presidente de Action for Healthy Kids. “Los premios HMI Recognition Awards son una oportunidad para dar a conocer prácticas innovadoras en materia de nutrición escolar que proporcionan a los niños acceso a comidas escolares nutritivas”, añadió.

“Una de las mejores oportunidades que tiene Estados Unidos para mejorar la salud infantil es apoyar a las escuelas para que ofrezcan comidas sabrosas y nutritivas”, afirmó Cindy Long, ex administradora del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). “Este premio reconoce los notables logros de Goleta a la hora de ofrecer comidas saludables que los estudiantes disfrutan, y esperamos que compartan sus mejores métodos para ayudar a otras escuelas a seguir sus pasos”. Long añadió que, cada día escolar, los programas de comidas escolares del USDA llegan a unos 30 millones de niños de todas las comunidades y entornos del país.

Si bien este premio celebra el progreso que hemos logrado, sabemos que nuestro trabajo nunca termina. Seguiremos esforzándonos por ofrecer las comidas más saludables y nutritivas posibles, porque nuestros estudiantes se merecen lo mejor.





Option 1: PDF Version

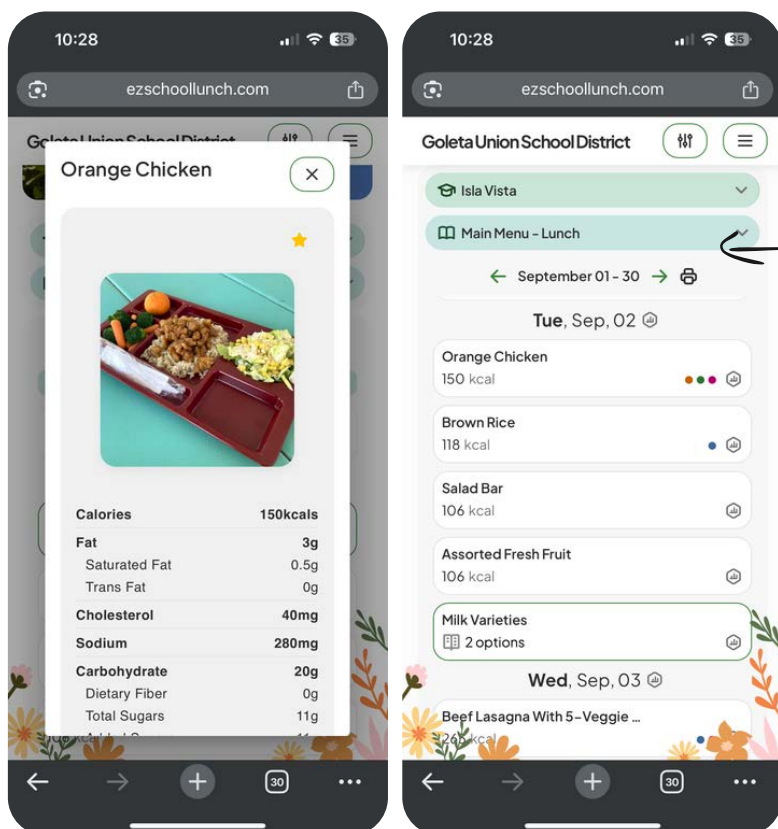
Visit www.gusd.us/food-services where you can find PDF versions of our menu or ask your school office for a copy of the menu.

October Lunch Menu				
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
29 Build Your Own Burrito (Chicken Adobo, cheese, beans, pico de gallo) build a veggie burrito	30 Beef Lasagna with 5-Veggie Marinara & Garlic Breadstick salad & breadsticks	1 WORLD Vegetarian DAY Plant-Based Nuggets & Buttered Pasta	2 Nachos (Beef, Cheese and/or Beans) cheese & bean nachos	3 Cheese Pizza
6 Teriyaki Chicken with Brown Rice & Sesame Ginger Kale ask for just rice & kale	7 Bean & Cheese Pupusa	8 Homemade Spaghetti O's with Mozzarella Bread Twist	9 12:00 Dismissal No 2nd chance breakfast! Alicia's Egg & Potato Burrito	10 Pepperoni Pizza
13 Chicken Tenders with Buttered Pasta	14 Chicken & Cheese Quesadilla (toppings: pico de gallo)	15 Mac & Cheese	16 Hamburger or Cheeseburger with Roasted Red Potatoes ask for just cheese	17 Cheese Pizza
20 Chicken n' Waffles	21 Crunchy Beef Taco (toppings: lettuce, cheese & pico de gallo) bean & cheese taco	22 Grilled Cheese with Tomato Dipping Sauce	23 Turkey Enchilada (toppings: pico de gallo)	24 Pepperoni Pizza
27 Build Your Own Burrito	28 Beef Lasagna with	29	30	31

Option 2: Online Version

Visit www.ezschoollunch.com/p/GUSDNutrition/menu (link available on our website) for online and mobile-friendly menus that include nutrition information, allergy information and photo.

More detailed instructions on the next page!





Opción 1: Versión PDF

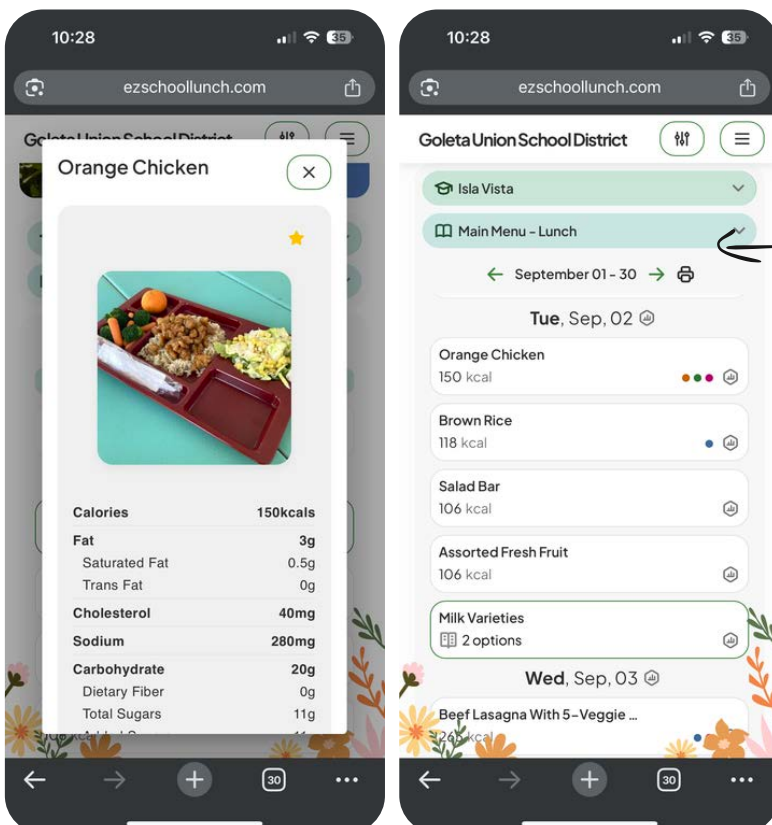
Visita www.gusd.us/food-services donde puedes encontrar versiones en PDF de nuestro menú, o puedes pedir una copia en la oficina de tu escuela.

October Lunch Menu				
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
29 Build Your Own Burrito (Chicken Adobo, cheese, beans, pico de gallo) build a veggie burrito	30 Beef Lasagna with 5-Veggie Marinara & Garlic Breadstick salad & breadsticks	1 WORLD Vegetarian Day Plant-Based Nuggets & Buttered Pasta	2 Nachos (Beef, Cheese and/or Beans) cheese & bean nachos	3 Cheese Pizza
6 Teriyaki Chicken with Brown Rice & Sesame Ginger Kale ask for just rice & kale	7 Bean & Cheese Pupusa	8 Homemade Spaghetti O's with Mozzarella Bread Twist	9 12:00 Dismissal No 2nd chance breakfast! Alicia's Egg & Potato Burrito	10 Pepperoni Pizza
13 Chicken Tenders with Buttered Pasta	14 Chicken & Cheese Quesadilla (toppings: pico de gallo)	15 Mac & Cheese	16 Hamburger or Cheeseburger with Roasted Red Potatoes ask for just cheese	17 Cheese Pizza
20 Chicken n' Waffles	21 Crunchy Beef Taco (toppings: lettuce, cheese & pico de gallo) bean & cheese taco	22 Grilled Cheese with Tomato Dipping Sauce	23 Turkey Enchilada (toppings: pico de gallo)	24 Pepperoni Pizza
27 Build Your Own Burrito	28 Beef Lasagna with	29	30	31

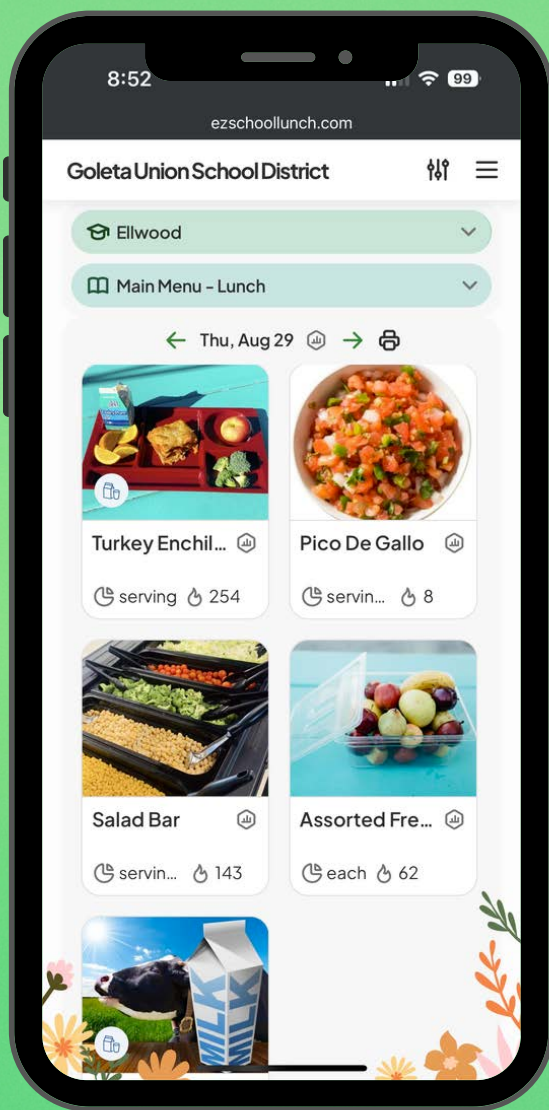
Opción 2: Versión en línea

Visita www.ezschoollunch.com/p/GUSDNutrition/menu (enlace disponible en nuestro sitio web) para ver menús en línea y adaptados a dispositivos móviles que incluyen información nutricional, información sobre alergias y fotos.

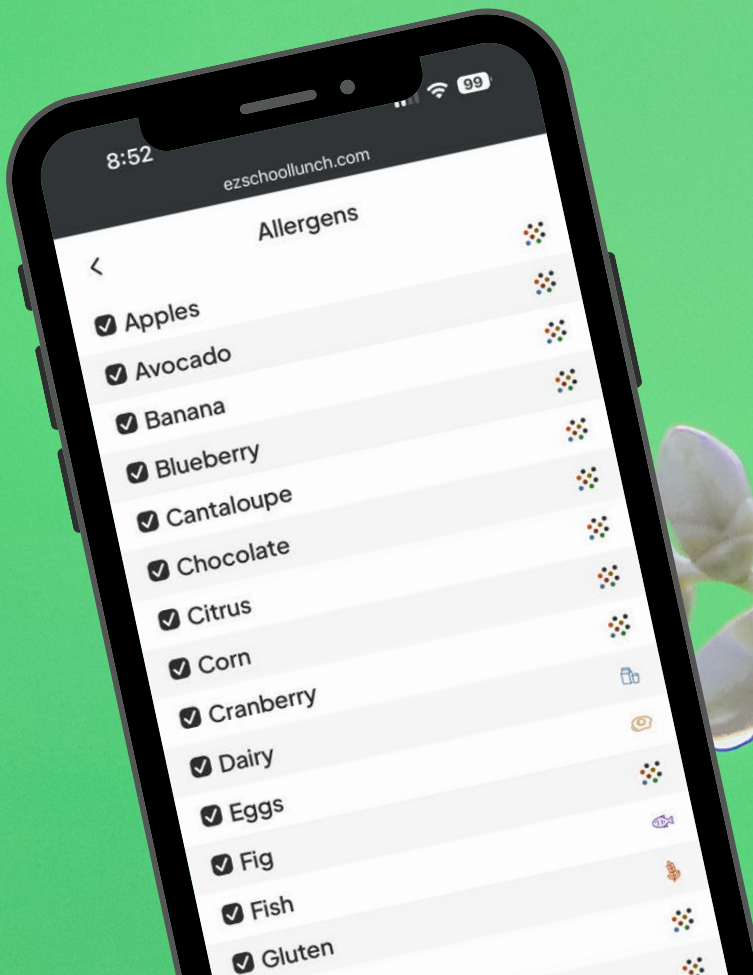
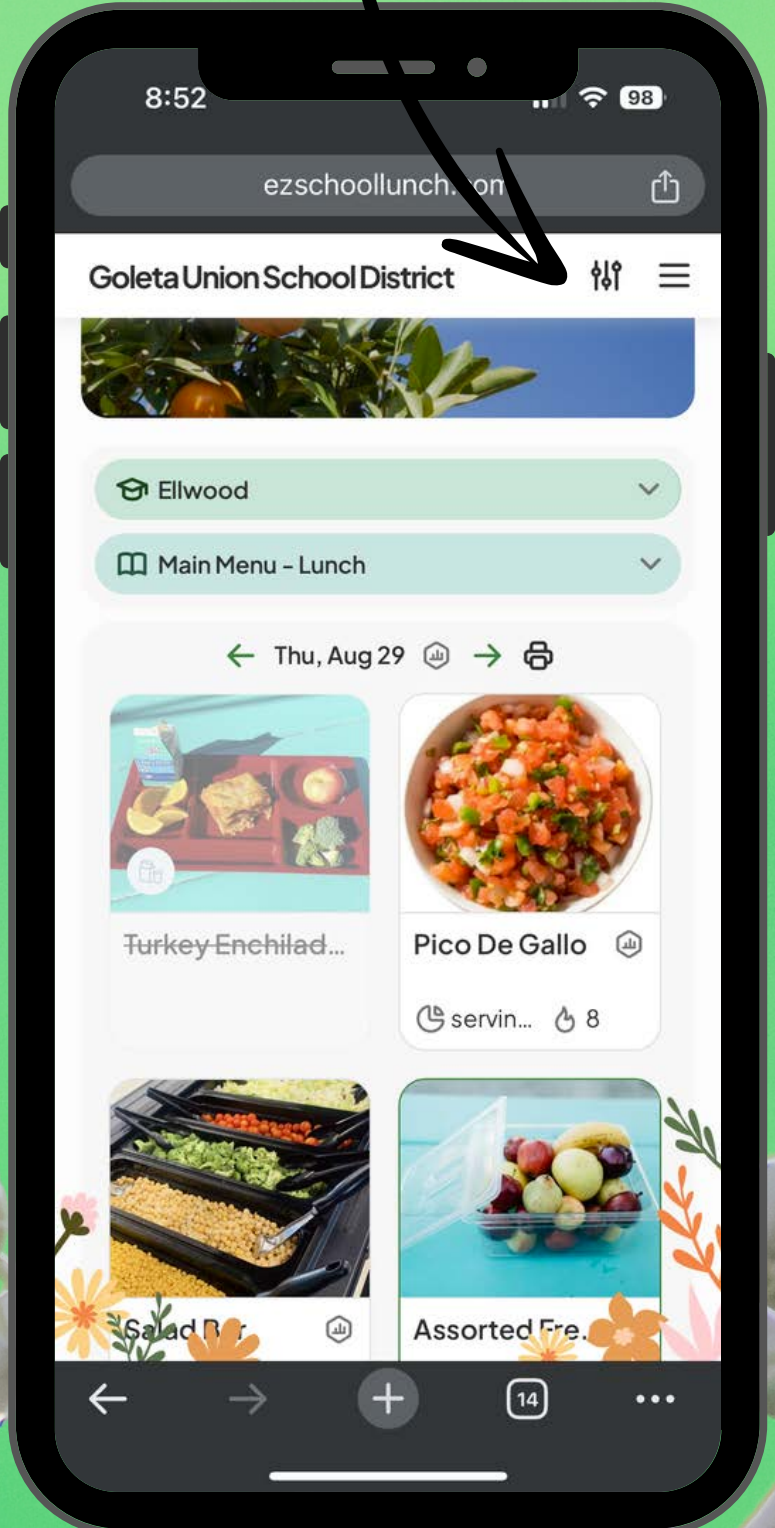
¡Encontraras instrucciones más detalladas en la página siguiente!



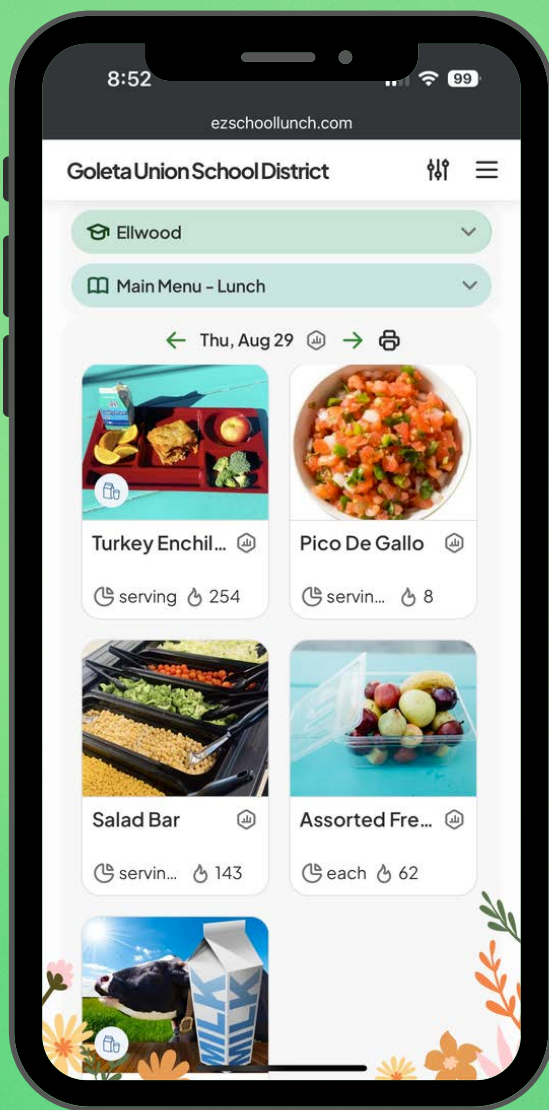
Select your school and menu



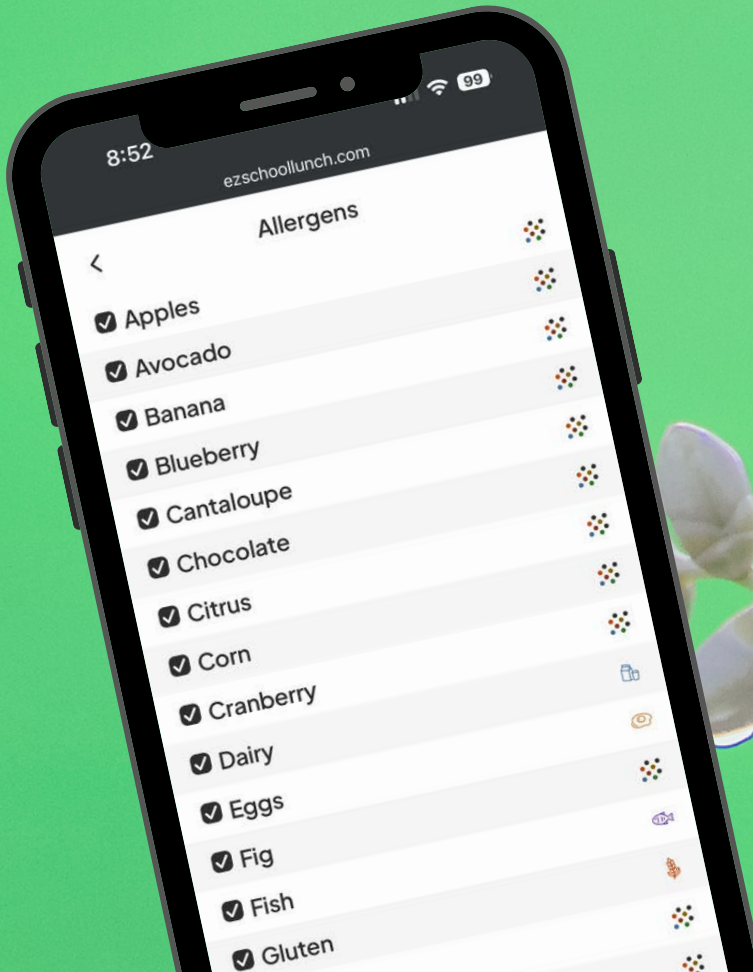
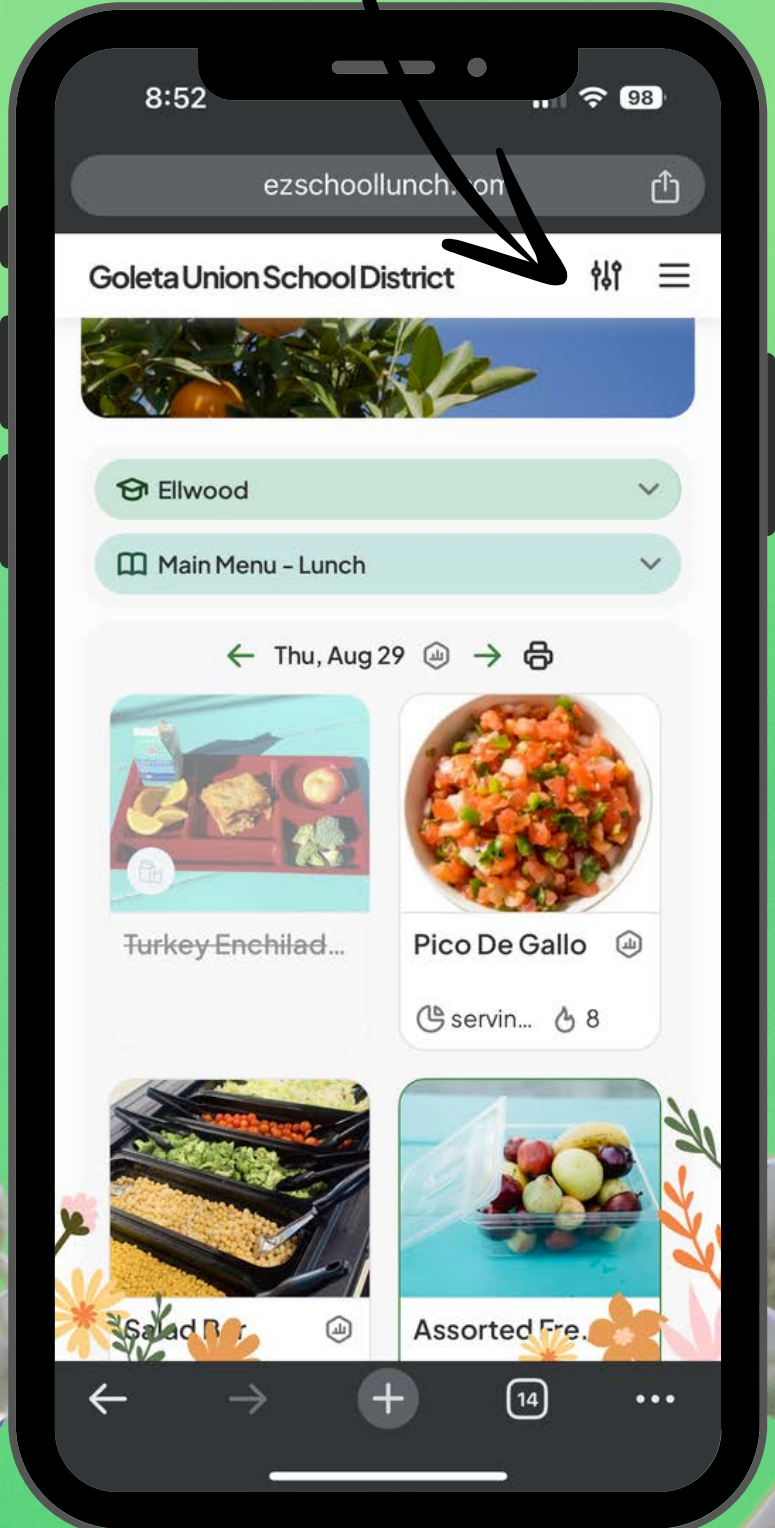
Click the filter icon to cross out foods on the menu that contain the identified allergen



Selecione su escuela y menú



Haga clic en el icono del filtro para marcar los alimentos del menú que contengan el alérgeno identificado



UPCOMING EVENTS



SEPTEMBER

We're excited to partner with Alicia Villanueva's family business to bring authentic bean & cheese pupusas to our menu while supporting a female-owned California business.



OCTOBER

is stacked.

SNACS apps due 10/1

See last page of magazine for more information

World Vegetarian Day 10/1

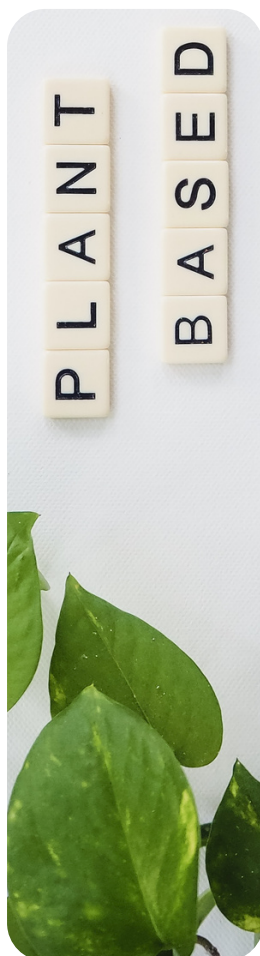
Plant-Based Nuggets

New Menu Item 10/9

Potato & Egg Burrito from Alicia for early dismissal lunch

Halloween 10/31

Bat nuggets n' waffles with dracula milk (strawberry milk)



NOVEMBER

Join us for our special homemade Turkey & Gravy, featuring tender turkey with savory gravy, creamy garlic mashed potatoes, and a whole grain roll. A perfect way to celebrate the season with gratitude.



PRÓXIMOS EVENTOS



SEPTIEMBRE

Estamos encantados de colaborar con el negocio familiar de Alicia Villanueva para incluir en nuestro menú auténticas pupusas de frijoles y queso, al tiempo que apoyamos a un negocio californiano dirigido por una mujer.



OCTUBRE está lleno.

Aplicaciones SNACS hasta el 10/1

Consulta la última página de la revista para obtener más información.

Día Mundial del Vegetariano 10/1

Nuggets Vegetarianos

Nuevo Producto en el menú 10/9

Burrito de papa & huevo de Alicia para el almuerzo de salida temprana

Halloween 10/31

Nuggets de murciélago y waffles con leche de drácula (leche de fresa)



NOVIEMBRE

Acompáñanos a disfrutar de nuestro Pavo casero especial con Salsa, que incluye pavo tierno con salsa sabrosa, puré de papas cremoso con ajo y un panecillo integral. Una manera perfecta de celebrar la temporada con gratitud.



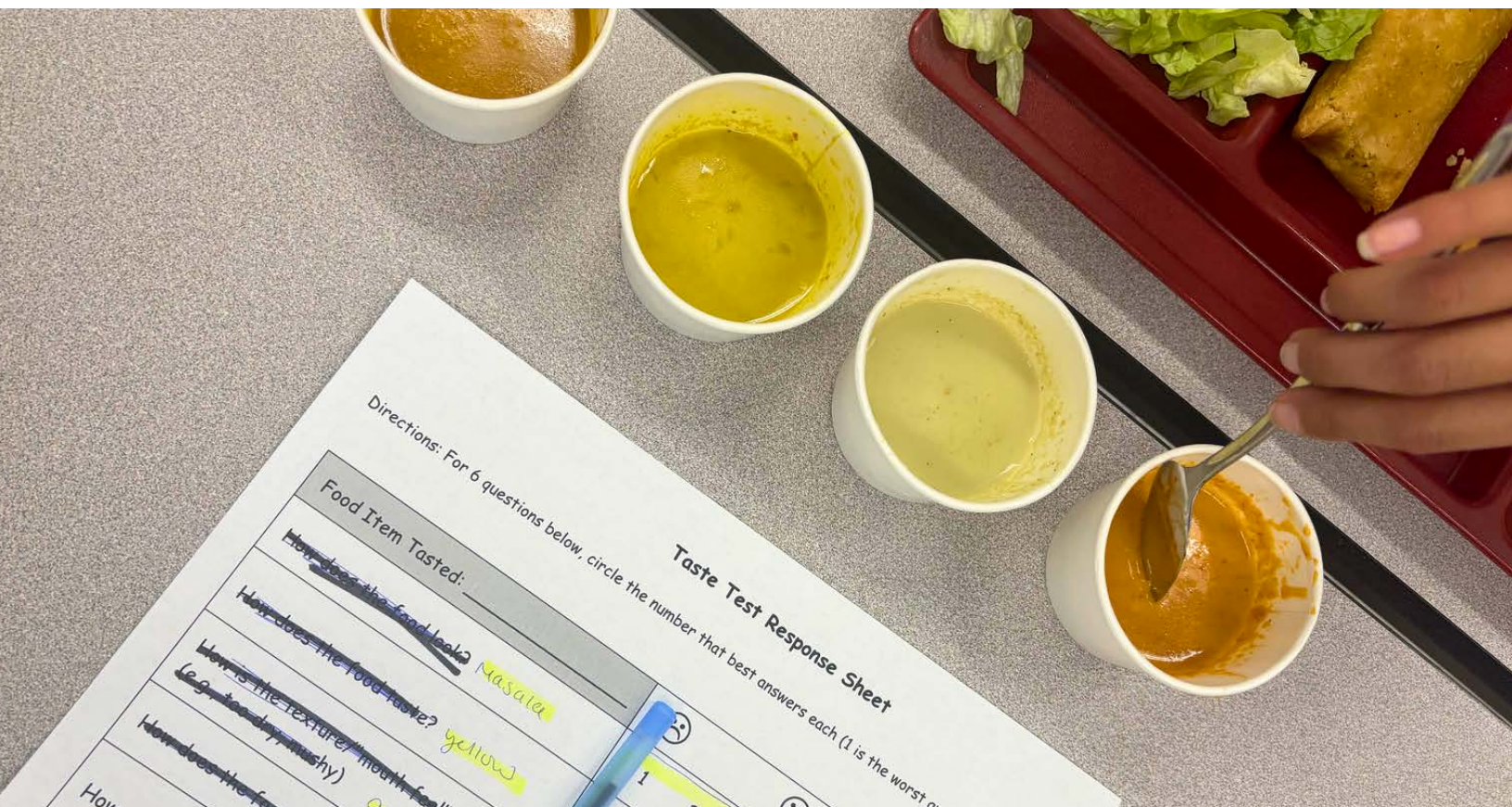
Thank you 2024-2025 snacs members!

We had twenty-four 4th grade students from 5 schools represent our district on the first ever SNACS committee, which stands for School Nutrition Advisory Council for Students. Each student was selected based on a letter of interest that they submitted to the Food Services Department. We met throughout the year to discuss menu items, try new foods and gather student feedback from their classmates.

Successes for the year and changes made by your 2024-2025 SNACS:

- Improved pizza Fridays
- Enhanced variety in fruit
- Educate students and community on our food service program
- Helped write our district-wide student survey

video coming soon!



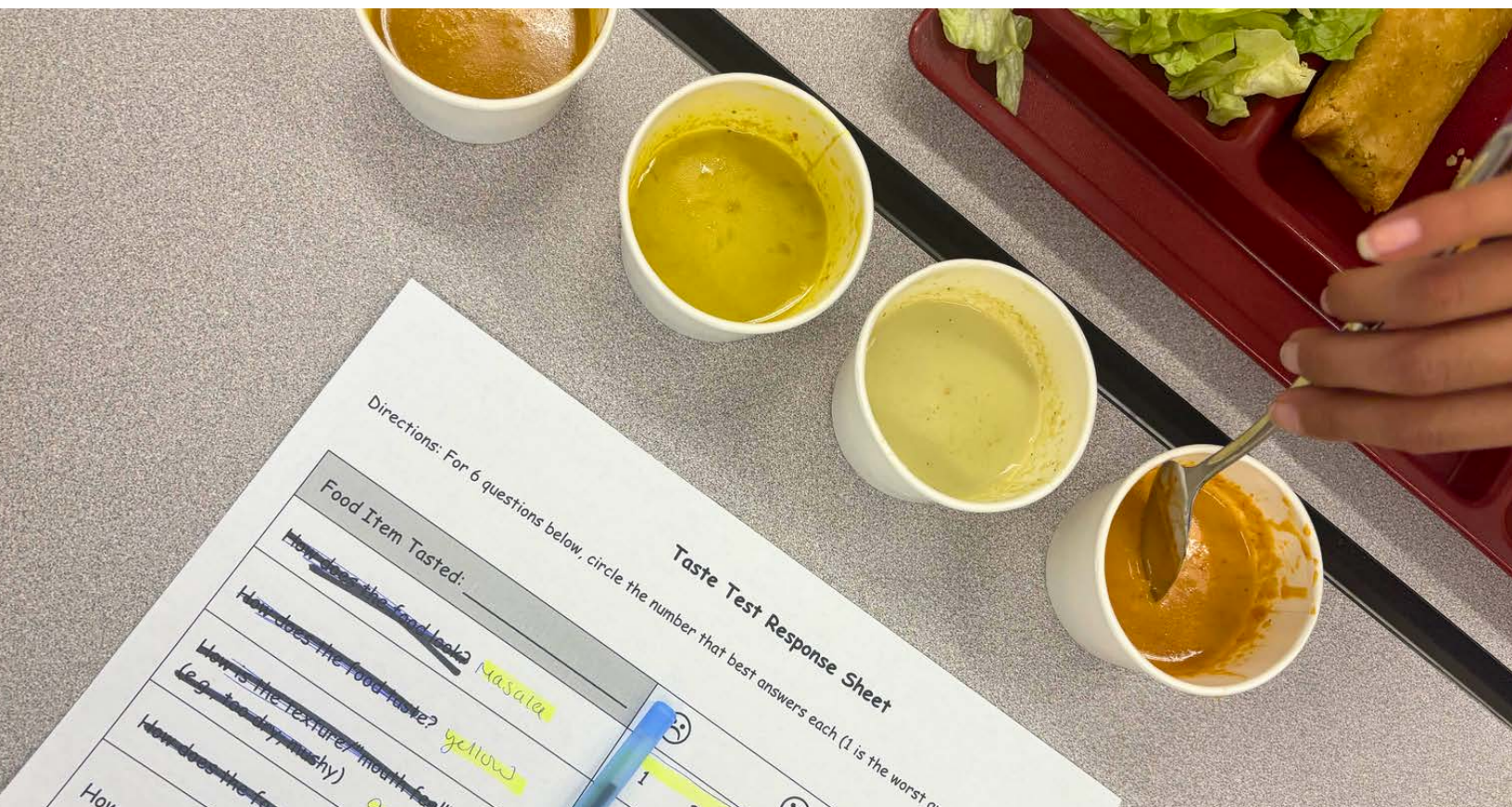
Gracias a los miembros de snacs 2024-2025!

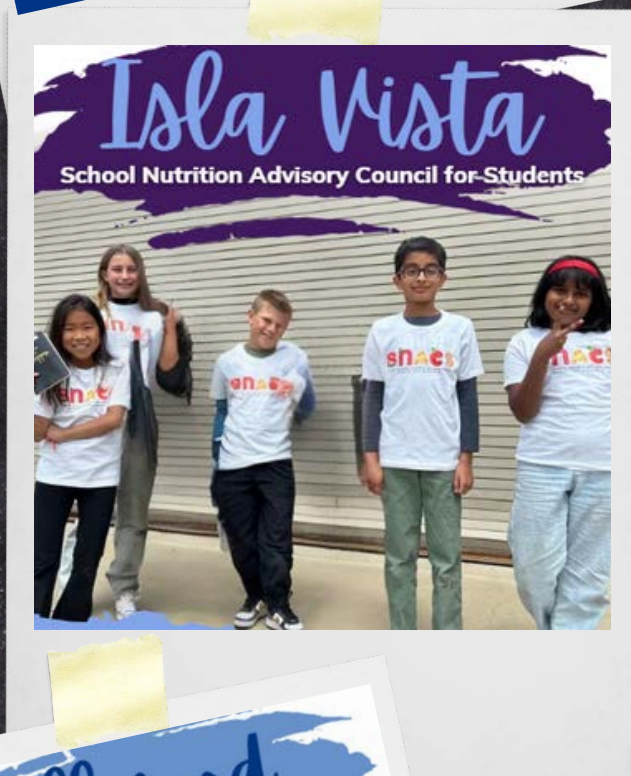
Tuvimos veinticuatro estudiantes de cuarto grado de cinco escuelas que representaron a nuestro distrito en el primer comité SNACS, que significa Consejo Asesor de Nutrición Escolar para Estudiantes. Cada estudiante fue seleccionado en base a una carta de interés que enviaron al Departamento de Servicios de Alimentos. Nos reunimos a lo largo del año para discutir opciones del menú, probar nuevos alimentos y recopilar opiniones de los compañeros de clase.

Éxitos del año y cambios realizados por el comité SNACS 2024-2025:

- Mejora de los viernes de pizza
- Mayor variedad de frutas
- Educación a los estudiantes y la comunidad sobre nuestro programa de servicios de alimentos

¡Video próximamente!



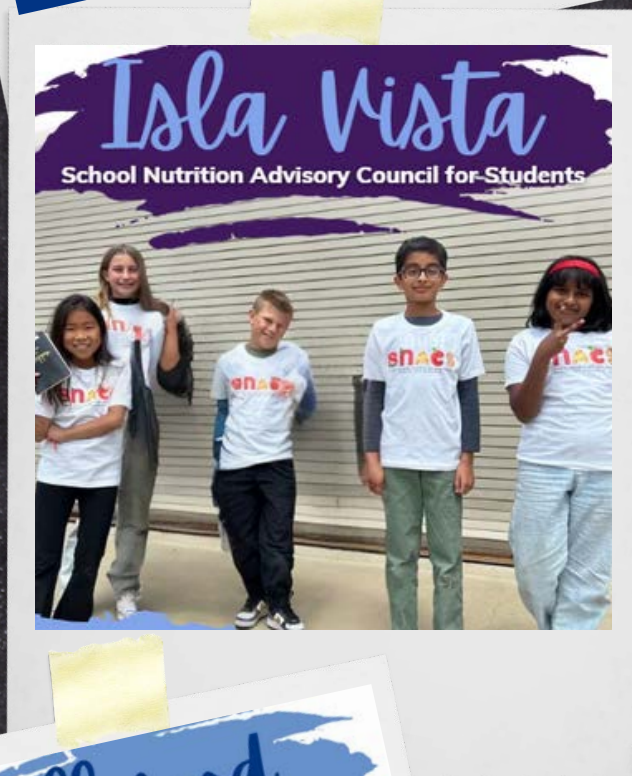


2024-2025 Council

Abel Moran
Ashrith Ravi
Ava Gardner
Cruz Suarez
Edelle Cardenas
Elin Hueneker
Elizabeth Jordan

Ellie Troost
Hunter Adams
Ivy Bryan
Jonah McCague
Khaleesi Mundell
Melanie Cervantes
Noya Silverstein

Paul Yoder
Rosie Gonzalez
Sam Sundaravadivel
Soyul Hah
Valentina Hill



Consejo 2024-2025

Abel Moran
Ashrith Ravi
Ava Gardner
Cruz Suarez
Edelle Cardenas
Elin Hueneker
Elizabeth Jordan

Ellie Troost
Hunter Adams
Ivy Bryan
Jonah McCague
Khaleesi Mundell
Melanie Cervantes
Noya Silverstein

Paul Yoder
Rosie Gonzalez
Sam Sundaravadivel
Soyul Hah
Valentina Hill



the scoop on **classroom celebrations**

At Goleta Union School District, we're committed to supporting student health and wellness through our **School Wellness Policy**. As part of this effort, all classroom celebrations and fundraisers should follow the Smart Snacks in School nutrition standards, which limit fat, sugar, sodium, and calories in foods served outside of the regular school meal program.

To keep our celebrations fun and healthy, **each class may have no more than one celebration per month during the school day**, and it cannot be held within 30 minutes of breakfast or lunch. Pizza parties cannot replace lunchtime meals, and items such as cake, cupcakes, donuts, candy, or other highly processed foods are not allowed—even if provided by parents.

For fundraising, all foods sold during the school day must also meet Smart Snack Guidelines. Nutrition information can be checked using the Smart Snack Calculator or selected from an approved list. We encourage schools to choose healthy options or non-food items for both celebrations and fundraisers to promote a positive, wellness-focused environment.

[click here for more info](#)



For more information and resources, please visit our website and scroll down to the “GUSD Wellness Policy” section



Lo último sobre las **celebraciones en el salón de clase**

En el Distrito Escolar de la Unión de Goleta, nos comprometemos a apoyar la salud y el bienestar de nuestros estudiantes a través de nuestra **Política de Bienestar Escolar**.

Como parte de este esfuerzo, todas las celebraciones en el salón de clases y las actividades para recaudar fondos deben seguir los estándares nutricionales de Smart Snacks in School. Estas normas ayudan a limitar el exceso de grasa, azúcar, sodio y calorías en los alimentos que se ofrecen fuera del programa regular de comidas escolares.

Para mantener nuestras celebraciones divertidas y saludables, **cada clase puede tener un máximo de una celebración por mes durante el horario escolar**, y no se puede realizar dentro de los 30 minutos antes o después del desayuno o almuerzo. Las fiestas con pizza no pueden reemplazar las comidas del almuerzo, y no se permiten alimentos como pasteles, cupcakes, donas, dulces u otros alimentos altamente procesados, incluso si son proporcionados por los padres.

Para las actividades de recaudación de fondos, todos los alimentos que se vendan durante el horario escolar también deben cumplir con las Guías de Smart Snacks. La información nutricional se puede verificar utilizando la Calculadora de Smart Snacks o seleccionando productos de una lista aprobada. Recomendamos a las escuelas elegir opciones saludables o artículos que no sean alimentos, tanto para celebraciones como para recaudaciones de fondos, con el fin de promover un ambiente positivo y enfocado en el bienestar.

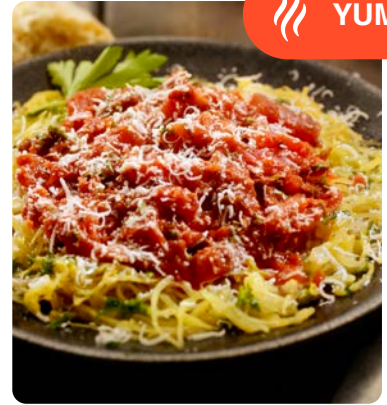
[Haga clic aquí para obtener
más información.](#)

[Para obtener más información y recursos,
visite nuestro sitio web y desplácese hacia
abajo hasta la sección «Política de bienestar
de GUSD».](#)



RECIPE INSPIRATION

YUM



pasta substitute

Replace your pasta with spaghetti squash, for a light and delicious meal.

How to Cook It

1. Preheat the oven
Set your oven to 400°F (200°C).
2. Cut the squash
Carefully cut the spaghetti squash lengthwise. Scoop out the seeds and stringy pulp.
3. Season it
Brush the inside with olive oil and sprinkle with a little salt and pepper if you'd like.
4. Roast
Place the squash halves cut side down on a baking sheet. Roast for 35–45 minutes, depending on size, until the flesh is tender and you can easily pierce it with a fork.
5. Scrape into “spaghetti”
Let it cool slightly, then use a fork to gently scrape the flesh—it will come apart into spaghetti-like strands.

Recipe Ideas

Chicken Parm Boat | Alfredo Bowl | BBQ & Mac
Brocc & Cheese Casserole | Creamy Pesto Pasta

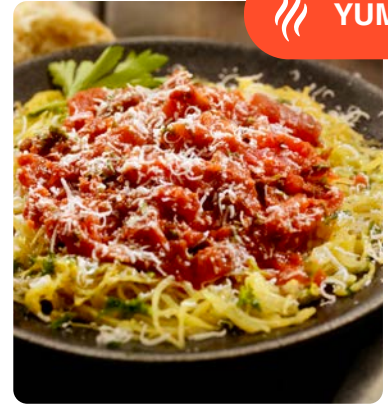
spaghetti squash



RECIPES INSPIRATION



YUM



pasta substitute

Replace your pasta with spaghetti squash, for a light and delicious meal.

Cómo Cocinarlo

1. Precalienta el horno
Ajusta tu horno a 400°F (200°C).
2. Corta la calabaza
Con cuidado, corta la calabaza espagueti a lo largo.
3. Sazónala
Unta el interior con un poco de aceite de oliva y espolvorea con sal y pimienta si lo deseas.
4. Hornea
Coloca las mitades de calabaza con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear. Hornea durante 35- 45 minutos, según el tamaño, hasta que la pulpa esté tierna y puedas perforarla fácilmente con un tenedor.
5. Ráspala en forma de “espagueti”
Deja que se enfríe un poco, luego usa un tenedor para raspar suavemente la pulpa—se soltará en hebras parecidas al espagueti.

Ideas de Recetas

Boat de Pollo a la Parmesana | Tazón estilo
Alfredo | BBQ con macarrones
Cazuela de brocoli con queso | Pasta cremosa al
pesto

spaghetti squash



Health Benefits of Walking

For some of us, running sounds dreadful. Spend a few hours at the gym? - no thanks, not for my busy schedule. You're not alone—and the good news is, you don't have to get a gym membership to get healthy. Something as simple as walking can bring powerful health and mental benefits without the pressure of high-intensity workouts. Walking is free, low-impact, and easy to fit into your day, making it one of the most accessible ways to care for your body and mind.

Physically, walking helps improve heart health, circulation, and joint mobility while supporting healthy weight management. Even a brisk 30-minute walk a few times a week can lower your risk of heart disease, diabetes, and high blood pressure. But the benefits don't stop with your body—walking also boosts your mental health. Studies show it can reduce stress, ease anxiety, and even improve mood by increasing the release of feel-good endorphins. A short walk outside can clear your head, spark creativity, and give you a refreshing break from screens and busy schedules. Busy with the kids? Take them with you! Walking is good for people of all ages (and our animals!).

So if running isn't your thing, don't sweat it—just lace up your shoes and take a walk. Whether it's a stroll around the block, a walk with a friend, or exploring a local trail, those steps add up to a healthier, happier you!



Easy Ways to Add More Walking Into Your Day

- Take a 10-minute walk after meals - great for digestion and stress relief.
- Park farther away - those extra steps add up!
- Walk during phone calls - pace around while you chat.
- Schedule walking meetings - fresh air can spark better ideas.
- Walk with a friend or family member - it's great for human connection.
- Listen to an audio book to pass the time.



Beneficios para la salud de caminar

Para algunos de nosotros, correr suena terrible. ¿Pasar unas horas en el gimnasio? — no, gracias, no con mi agenda tan ocupada. No estás solo, y la buena noticia es que no necesitas una membresía de gimnasio para estar saludable. Algo tan simple como caminar puede traer poderosos beneficios para la salud física y mental, sin la presión de entrenamientos de alta intensidad. Caminar es gratis, de bajo impacto y fácil de incorporar en tu rutina diaria, lo que lo convierte en una de las formas más accesibles de cuidar tu cuerpo y mente.

Físicamente, caminar ayuda a mejorar la salud del corazón, la circulación y la movilidad de las articulaciones, además de apoyar el control saludable del peso. Incluso una caminata enérgica de 30 minutos varias veces a la semana puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y presión arterial alta. Pero los beneficios no se limitan al cuerpo: caminar también mejora la salud mental. Estudios demuestran que puede reducir el estrés, aliviar la ansiedad e incluso mejorar el estado de ánimo al aumentar la liberación de endorfinas, esas hormonas que nos hacen sentir bien. Una caminata corta al aire libre puede despejar la mente, estimular la creatividad y darte un descanso refrescante de las pantallas y las agendas ocupadas. ¿Ocupado con los niños? ¡Llévalos contigo! Caminar es bueno para personas de todas las edades (¡y también para nuestros animales!).

Así que si correr no es lo tuyo, no te preocupes—simplemente ponte los zapatos y sal a caminar. Ya sea un paseo por la cuadra, una caminata con un amigo o explorar un sendero local, esos pasos se suman para crear una versión más saludable y feliz de ti mismo.



Formas Fáciles de Incorporar Más Caminatas En Tu Día

- Da una caminata de 10 minutos después de las comidas: es excelente para digestión y aliviar el estrés.
- Estaciónate más lejos: ¡esos pasos extra cuentan!
- Camina mientras haces llamadas: da vueltas mientras hablas.
- Programa reuniones caminando: el aire fresco puede inspirar mejores ideas.
- Camina con un amigo o un familiar: es genial para fortalecer la conexión humana.
- Escucha un audiolibro para pasar el tiempo.

spill the tea

Health Benefits of Tea
The Art of Tea Brewing &
Where to Buy Tea



Sip Well: Health Benefits of Tea

From ancient rituals to modern wellness routines, tea has long been celebrated not just for its comforting warmth but also for its health-boosting properties. Rich in antioxidants and naturally low in calories, tea can support heart health, boost metabolism, calm the mind, and even aid digestion. Whether you prefer green, black, oolong, or herbal infusions, each variety offers its own blend of benefits—from anti-inflammatory properties to gentle energy boosts without the jitters.

The Art of Brewing

Brewing the perfect cup of tea is simple but worth doing with intention. Use fresh, filtered water, and pay attention to steeping times and temperatures:

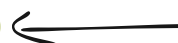
- Green tea prefers cooler water (about 175°F) and a short steep (1–2 minutes).
- Black tea likes hotter water (200°F) and a 3–5 minute steep.
- Herbal teas benefit from boiling water and longer steeps (5–7 minutes or more).

Try loose-leaf teas for a fuller flavor and use a teapot or infuser that allows leaves to expand. Brewing can become a calming ritual in itself.

Where to Buy Tea

- Vices & Spices on Upper State Street
- Nikka Japanese Market
- The Sacred Space (Summerland) – A peaceful garden shop with a curated selection of premium teas.
- HomeGoods and Marshall's
- Any grocery store!

Kids Project: Make your own Tea Bags



from Ithaca Children's Garden

Cuenta todo sobre el TÉ

Beneficios para la salud del té
El Arte de Preparar Té &
Dónde comprarlo



Bebe Bien: Beneficios para la Salud del Té

Desde rituales ancestrales hasta modernas rutinas de bienestar, el té ha sido celebrado no solo por su calidez reconfortante, sino también por sus propiedades beneficiosas para la salud. Rico en antioxidantes y naturalmente bajo en calorías, el té puede apoyar la salud del corazón, acelerar el metabolismo, calmar la mente e incluso ayudar a la digestión. Ya sea que prefieras té verde, negro, oolong o infusiones herbales, cada variedad ofrece su propia combinación de beneficios, desde propiedades antiinflamatorias hasta un suave impulso de energía sin nerviosismo.

El Arte de Preparar Té

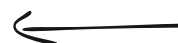
Preparar la taza perfecta de té es sencillo, pero vale la pena hacerlo con intención. Usa agua fresca y filtrada, y presta atención a los tiempos y temperaturas de infusión:

- El té verde necesita agua más fresca (unos 80 °C o 175 °F) y una infusión corta (1–2 minutos).
- El té negro necesita agua más caliente (unos 93 °C o 200 °F) y una infusión de 3 a 5 minutos.
- Los té herbales se benefician de agua hirviendo y tiempos de infusión más largos (5–7 minutos o más).

Prueba los té en hojas sueltas para un sabor más completo y usa una tetera o infusor que permita que las hojas se expandan. Preparar té puede convertirse en un ritual calmante en sí mismo.

Dónde Comprar Té

- Vices & Spices en Upper State Street
- Nikka Japanese Market
- The Sacred Space (Summerland) – Una tranquila tienda con jardín que ofrece una cuidada selección de té de primera calidad.
- HomeGoods and Marshall's
- ¡Cualquier supermercado!





mindful eating for kids

Create a Calm Eating Space

- Turn off TVs, put away devices, and sit together at the table.
- Play soft background music or light a candle to signal it's time to slow down.

Start with a “Food Moment”

- Before eating, take a few deep breaths together.
- Invite kids to look at their food, notice the colors, textures, and smells. Ask: “What do you notice?”

Eat Slowly (Even for a Few Bites)

- Encourage kids to chew slowly and notice how the food feels in their mouth.
- Play the “first bite” game—everyone takes one bite and then describes the flavor and texture before continuing.

Talk About Hunger & Fullness

- Use a simple 1–5 scale (1 = very hungry, 5 = very full) and check in before, during, and after eating.
- Help kids recognize when their body is satisfied rather than stuffed.

Involve Kids in the Food Journey

- Let them help plan, prep, or plate meals. They'll be more engaged and aware of what they're eating.
- Visit a farmer's market or garden and talk about where food comes from.

Use Curious, Not Critical Language

- Avoid labeling foods as “good” or “bad.” Instead, ask: “How does this food make you feel?”
- Celebrate trying new things without pressure.

Model It Yourself

- Kids learn most from what they see. Show them how you slow down, savor bites, and express gratitude for meals.

Mindful eating doesn't mean perfection or silence—it's about helping kids tune into their senses, listen to their bodies, and enjoy food in a calm, positive way. Even small moments of awareness can make a big difference over time.



alimentación consciente para niños

Crea un espacio tranquilo para comer.

- Apaga los televisores, guarda los dispositivos electrónicos y siéntense juntos a la mesa.
- Pon música suave de fondo o enciende una vela para indicar que es hora de relajarse.

Comienza con un «momento gastronómico».

- Antes de comer, respiren profundamente juntos varias veces.
- Invita a los niños a observar su comida, fijarse en los colores, las texturas y los olores. Pregunta: «¿Qué notan?».

Coman despacio (aunque sea solo unos bocados).

- Anime a los niños a masticar despacio y a fijarse en cómo se siente la comida en la boca.
- Jueguen al juego del «primer bocado»: todos dan un bocado y luego describen el sabor y la textura antes de continuar.

Hablen sobre el hambre y la saciedad.

- Utilicen una escala simple del 1 al 5 (1 = mucho hambre, 5 = muy lleno) y compruébenla antes, durante y después de comer.
- Ayude a los niños a reconocer cuándo su cuerpo está satisfecho en lugar de lleno.

Involucre a los niños en el proceso alimentario.

- Deje que ayuden a planificar, preparar o emplatar las comidas. Se involucrarán más y serán más conscientes de lo que comen.
- Visite un mercado agrícola o un huerto y hable sobre el origen de los alimentos.

Utilice un lenguaje curioso, no crítico.

- Evite etiquetar los alimentos como «buenos» o «malos». En su lugar, pregunte: «¿Cómo te hace sentir este alimento?».
- Celebre el hecho de probar cosas nuevas sin presión.

Dé el ejemplo

- Los niños aprenden más de lo que ven. Muéstreles cómo comer despacio, saborear cada bocado y expresar gratitud por las comidas.

Comer conscientemente no significa perfección ni silencio, sino ayudar a los niños a sintonizar con sus sentidos, escuchar a su cuerpo y disfrutar de la comida de una manera tranquila y positiva. Incluso los pequeños momentos de conciencia pueden marcar una gran diferencia con el tiempo.

THE BATTLE OF THE

PICKY EATERS

Keep Mealtime Pressure-Free

Avoid forcing, bribing, or negotiating bites. Instead, offer the food without expectation. A relaxed environment makes kids more open to trying new things.



Involve Kids in the Process

Let kids help choose fruits or veggies at the store, wash produce, or stir ingredients. When they feel part of the process, they're more likely to taste the results.



Repeat Exposure Works

It can take 10–15 times of seeing a food before a child tries it. Keep offering small portions of new foods regularly without making a big deal.



Focus on the Big Picture

One meal won't make or break your child's nutrition. Look at intake over a week, not a day. Most kids will naturally get what they need over time.



Offer New Foods Alongside Favorites

Pairing something unfamiliar with a food your child already likes can make it less intimidating. A few familiar items on the plate help kids feel safe and in control.



Use the “No Thank You” Rule

Encourage a polite “no thank you” if they don't want to eat something. This is also a useful lesson for dining at school and in restaurants!



Make It Fun and Visual

Try cutting fruits and vegetables into fun shapes, using colorful plates, or creating food “faces” or rainbows. Presentation can spark curiosity.



LA BATALLA DE LOS NIÑOS



QUISQUILLOSOS CON LA COMIDA

Mantenga la hora de comer libre de presiones.

Evite forzar, sobornar o negociar cada bocado. Más bien, ofrezca la comida sin expectativas. Un ambiente relajado hace que los niños estén más dispuestos a probar cosas nuevas.



Involucre a los niños en el proceso.

Deje que los niños ayuden a elegir frutas o verduras en la tienda, laven los productos o mezclen los ingredientes. Cuando se sienten parte del proceso, es más probable que prueben los resultados.



La exposición repetida funciona.

Un niño puede necesitar ver un alimento entre 10 y 15 veces antes de probarlo. Siga ofreciéndole pequeñas porciones de alimentos nuevos con regularidad, sin darle mucha importancia.



Céntrese en el panorama general.

Una sola comida no va a determinar la nutrición de su hijo. Fíjese en la ingesta semanal, no diaria. La mayoría de los niños obtienen naturalmente lo que necesitan con el tiempo.



Ofrezca nuevos alimentos junto con los favoritos.

Combinar algo desconocido con un alimento que ya le gusta a su hijo puede hacer que le resulte menos intimidante. Algunos alimentos familiares en el plato ayudan a los niños a sentirse seguros y en control.



Utiliza la regla del «No, gracias»

Anima a tus hijos a decir «no, gracias» de forma educada si no quieren comer algo. ¡Esta es también una lección útil para comer en el colegio y en restaurantes!



Hazlo divertido y visual.

Intenta cortar las frutas y verduras con formas divertidas, utiliza platos de colores o crea «caras» o arcoíris con los alimentos. La presentación puede despertar la curiosidad.





ATTENTION 4TH GRADERS

**we're looking for
SNACS representatives!**



SCHOOL NUTRITION

ADVISORY COUNCIL FOR STUDENTS

We are looking for 4th graders to join our 2025-2026 committee.
The School Nutrition Advisory Council is a group of student leaders who will help make decisions about food and nutrition at their school. They will be the voices for their fellow students, making sure that we have healthy and delicious food options for breakfast and lunch.
We meet 3 times a year during lunch time.

To apply, send a letter of interest to the Food Services Office

Attn: Food Services Director

Applications Due October 1st



ATENCIÓN ESTUDIANTES DE 4TH GRADO

**¡Estamos buscando
representantes de SNACS!**



CONSEJO ASESOR

DE NUTRICIÓN ESCOLAR PARA ESTUDIANTES

Estamos buscando estudiantes de 4.º grado para unirse a nuestro comité del año escolar 2025-2026.

El Consejo Asesor de Nutrición Escolar es un grupo de estudiantes líderes que ayudarán a tomar decisiones sobre la comida y la nutrición en su escuela. Serán la voz de sus compañeros, asegurándose de que tengamos opciones de comida saludables y deliciosas para el desayuno y el almuerzo.

Nos reunimos 3 veces al año durante la hora del almuerzo.

Para aplicar, envíe una carta de interés a la Oficina de Servicios de Alimentos

Attn: Directora de Servicios de Alimentos

Las solicitudes se deben entregar antes del 1 de Octubre.

Debunking School Meal Myths: What's Really on Your Student's Tray

Milk



MYTH: School milk is always whole milk and unhealthy.

FACT: USDA regulations require school meals to include only low-fat (1%) or fat-free milk options. Milk is a valuable source calcium and vitamin D. Milk served in schools also has a strict sugar limit set by USDA.

Meat/Meat Alternates



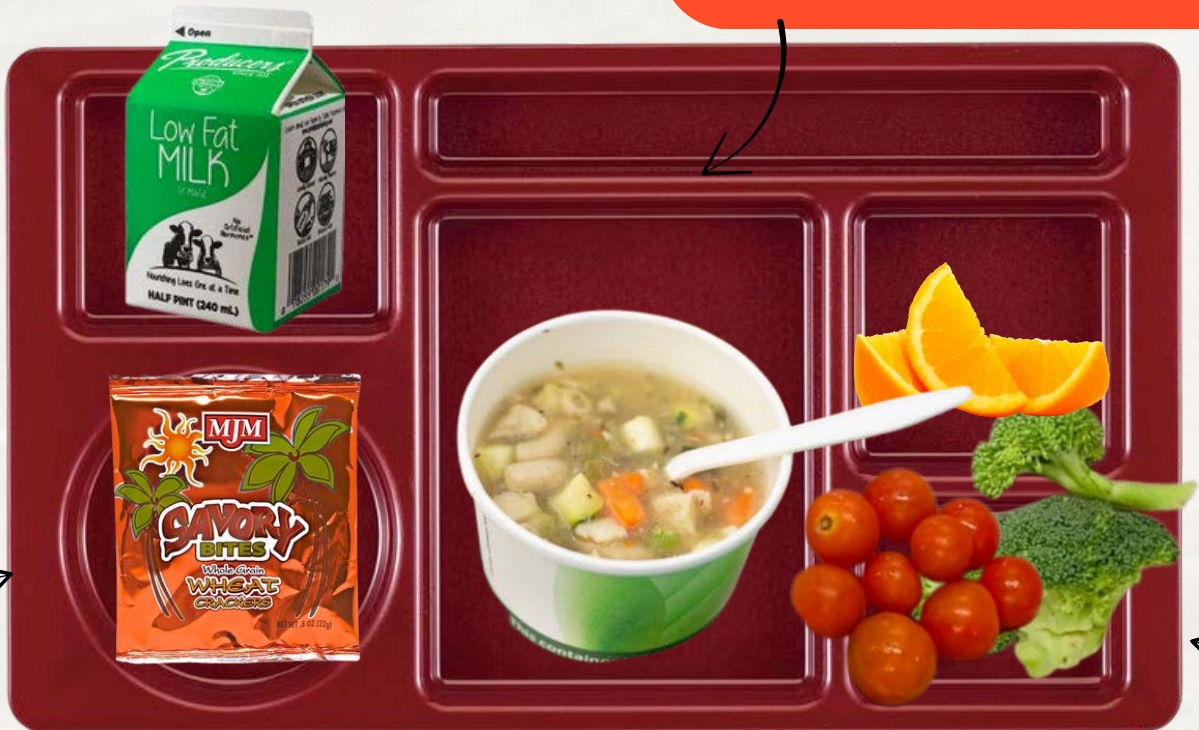
MYTH: Chicken nuggets and similar items are overly processed or fried.

FACT: When we serve scratch-cooked items, we know exactly what goes into them. For speed-scratch or heat-and-serve items, we carefully read ingredient labels and choose higher-quality options—such as whole muscle chicken with whole grain breading. We spend extra where it matters to make sure the food is both kid-approved and nutrition-focused.



Did you know?

There are strict federal guidelines that include limits on calories, fat, saturated fat, sodium and added sugars?



Grains



MYTH: School grains are “white carbs” with no nutrition.

FACT: Our grains in school meals must be whole grains-rich. That means they provide more fiber, vitamins, and minerals than refined grains—helping kids feel full longer and supporting digestive health.

Fruits & Vegetables



MYTH: School produce is limited to iceberg lettuce and canned fruit.

FACT: The school salad bar features a colorful variety of vegetables divided into five USDA subgroups: dark green, red/orange, beans/peas (legumes), starchy, and “other.” This ensures students “eat the rainbow” and get a wide range of nutrients every week.

Desmintiendo Mitos sobre las Comidas Escolares: ¿Qué Hay Realmente en la charola de su Estudiante?

Leche



MITO: La leche que se sirve en las escuelas siempre es entera y poco saludable.

REALIDAD: Las regulaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) exigen que las comidas escolares incluyan únicamente opciones de leche descremada (1 %) o sin grasa. Los estudiantes reciben el calcio y la vitamina D que necesitan, sin exceso de grasa.

Carne/ Alternativas



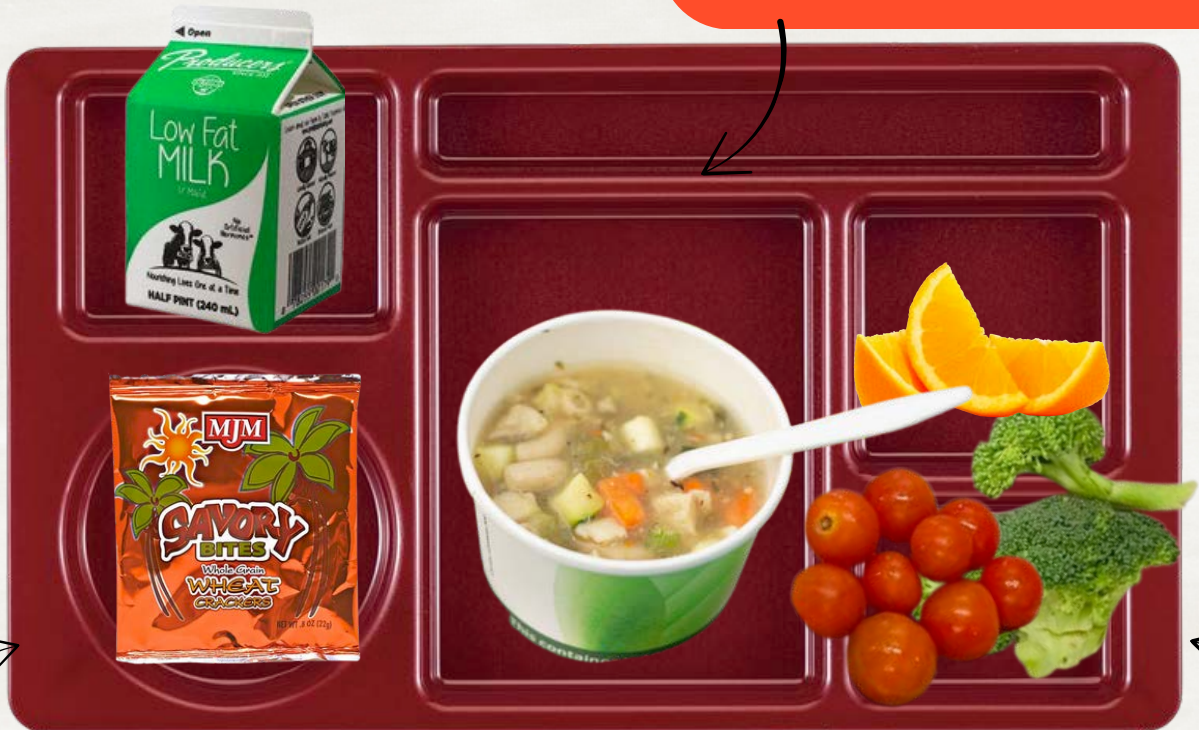
MITO: Los nuggets de pollo y otros productos similares están excesivamente procesados o fritos.

REALIDAD: Cuando servimos productos cocinados en nuestra cocina, sabemos exactamente qué ingredientes contienen. En el caso de los productos precocinados o listos para calentar y servir, leemos atentamente las etiquetas de los ingredientes y elegimos opciones de mayor calidad, como pollo de músculo entero con empanizado de granos enteros. Invertimos más en lo que realmente importa para asegurarnos de que la comida sea del agrado de los niños y esté enfocada en la nutrición.



¿Sabías que?

Existen estrictas pautas federales que incluyen límites en calorías, grasas, grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos.



Granos



MITO: Los granos en las comidas escolares son “carbohidratos blancos” sin valor nutricional.

REALIDAD: Los granos en las comidas escolares deben ser ricos en granos integrales. Eso significa que aportan más fibra, vitaminas y minerales que los granos refinados, lo que ayuda a los niños a sentirse llenos por más tiempo y apoya la salud digestiva.

Frutas & Verduras



MITO: Los productos agrícolas en las escuelas se limitan a lechuga iceberg y fruta enlatada.

HECHO: La barra de ensaladas escolar ofrece una colorida variedad de vegetales divididos en cinco subgrupos del USDA: vegetales de hoja verde oscuro, rojos/naranjas, frijoles/guisantes (legumbres), vegetales con almidón y “otros.” Esto asegura que los estudiantes “coman el arcoíris” y reciban una amplia gama de nutrientes cada semana.

@gusdfood

Follow us on Instagram



@gusdfood

Síguenos en Instagram

