

# THE SCOOP

The Monthly Newsletter of  
SBCUSD Nutrition Services



## IT'S GRATITUDE MONTH

Gratitude is more than simply saying "Thank you." Practicing gratitude and reflecting on what you are thankful for in your life can enhance your mood, decrease stress and improve overall health and well-being.

## HARVEST OF THE MONTH

### Radishes

## DID YOU KNOW?

200

varieties of radishes exists such as French radishes, daikon radishes, and comes in different colors such as white, purple, black or even green.

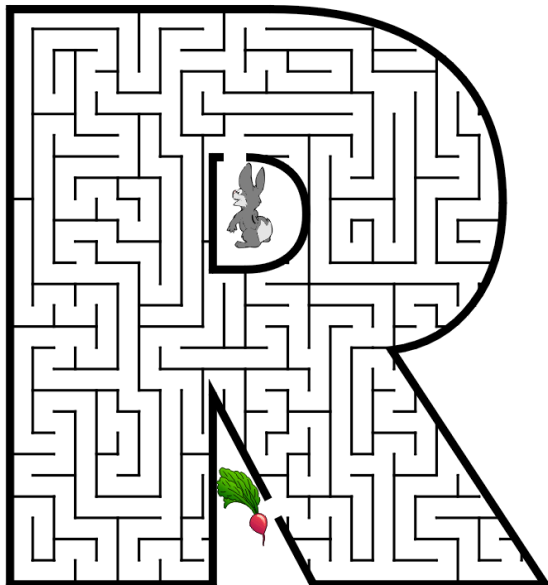


1  
cup  
=

19 calories  
vitamin B6  
riboflavin  
magnesium  
copper  
calcium



## REX'S Activity Corner



## COMMUNITY ELIGIBILITY PROVISION (CEP)

All schools are now CEP eligible meaning all students enjoy FREE Breakfast & Lunch!

## DOWNLOAD OUR APP!

For information on daily menus, nutrient information and more.



## WELLNESS POLICY

Our wellness policy is located at every cafe site. You can also view the policy online.



## JOIN OUR STUDENT WELLNESS SUBCOMMITTEE

We are always looking for new members to part of a team that promotes students' health & well-being. We invite parents, teachers, students, and school administrators to join.

**FOR MORE INFORMATION  
PLEASE CONTACT  
IVY WAROUNTHORN, RDN  
(909) 881-8000 EXT. 240**



# LA CUCHARADA

Boletín informativo mensual de  
Servicios de Nutrición SBCUSD



## ES EL MES DE GRATITUD

Gratitud es más que decir simplemente "Gracias." Practicar la gratitud y reflexionar sobre lo que estás agradecido en tu vida puede mejorar tu estado de ánimo, disminuir el estrés, mejorar la salud y el bienestar en general.

## COSECHA DEL MES

### Rábanos

## ¿SABIA USTED?

**200** variedades de rábanos existen como rábanos francés, rábanos daikon y vienen en diferentes colores como blanco, morado, negros o incluso verde.

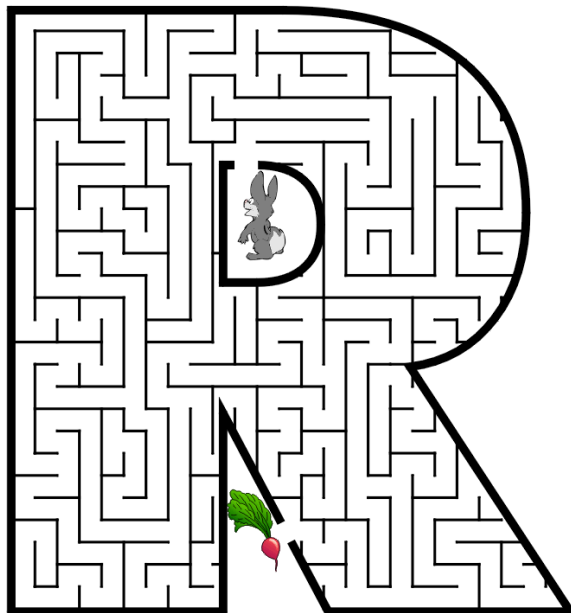


**1  
taza**  
=

19 calorías  
vitamina B6  
riboflavina  
magnesio  
cober  
calcium



### Esquina de actividad



## PROGRAMA DE ELEGIBILIDAD DE LA COMUNIDAD(CEP)

¡Todas las escuelas son ahora CEP elegible, significa que todos los estudiantes disfrutan de almuerzo y desayuno GRATIS!

**¡DESCARGUE NUESTRA APP!**

Para más información sobre el menú del día, información nutritiva y más.



## POLIZA DE BIENESTAR

Nuestra póliza de bienestar está localizada en cada cafetería de escuela. También puede ver la póliza en línea.



## UNASE AL SUBCOMITE DE BIENESTAR DE NUESTROS ESTUDIANTES

Siempre buscamos nuevos miembros que formen parte del equipo que promueve la salud y el bienestar de los estudiantes. Invitamos a padres, maestros, estudiantes y administradores escolares a que se unan.

**PARA MAS INFORMACION, FAVOR DE CONTACTAR A  
IVY WAROUNTHORN, RDN  
(909) 881-8000 EXT. 240**