

NOVEMBER / NOVIEMBRE 2021

Wellness News Noticias de Bienestar

CONCORDIA CHARTER SCHOOL, INC.



Wash hands before and
after handling
raw turkey

Lávese las
manos antes
y después de
tocar pavo
crudo.



Utilice siempre un termómetro para
alimentos para asegurarse de que el pavo
esté cocido a 165 F

Always use a food thermometer
to make sure turkey is cooked
thoroughly, to 165°F.



www.cdc.gov/foodsafety



Refrigera las sobras en
porciones pequeñas dentro
de 2 horas después de
haber cocinado.

Refrigerate leftovers
in small portions within
2 hours of cooking.



Stay Home
if you are
sick

Quédate en
casa si estás
enferma



www.cdc.gov/foodsafety



Discover Arizona Dairy

our school has adopted a calf
(baby cow)!

Nuestra escuela ha adoptado un
ternero (vaca bebé)!

This year we will get to learn more
about her and the farmers who take
care of her.

Este año aprenderemos más sobre
ella y los agricultores que la cuidan



Meet Farmer Jen and her family,
who own Stotz Dairy in Buckeye,
about 1 hour west of our school.
They have about 11,100 milking cows
that are well cared for.

Conozca a la granjera Jen y su
familia, dueños de la lechería Stotz
Dairy en Buckeye, aproximadamente
a 1 hora al oeste de nuestra escuela.
Tienen alrededor de 11,100 vacas
lecheras que están bien cuidadas.

**This institution is an equal opportunities provider. Esta
institución es un proveedor de igualdad de oportunidades**

what to plant in your

ARIZONA GARDEN

in November



GROWINGINTHEGARDEN.COM

que plantar en tu

JARDÍN DE ARIZONA

en noviembre