FALL 2026

Tasty Times

Your USD Nutrition Update

Welcome to Tasty Times!

Welcome to Tasty Times, Umatilla School District's quarterly nutrition newsletter! Each quarter, we'll share updates from our school kitchens, introduce new foods and recipes, and highlight the ways students are learning about nutrition. Here's a look at what we've been up to this quarter!

New on the Menu!

Our Nutrition Services team has been busy trying new recipes and bringing different flavors to our school menus! New this year is chicken alfredo, popcorn chicken bowls, and chicken and cheese empanadas.

Our chicken alfredo is made from scratch, featuring pasta tossed in a creamy alfredo sauce with chicken.



Another scratch-made dish, our popcorn chicken bowl is filled with mashed potatoes, gravy, and popcorn chicken. Students can also choose to add corn.

The chicken and cheese empanadas have a savory filling wrapped in a pastry pocket.

Thanksgiving Feasts Are Coming Up!

We are getting ready for our annual Thanksgiving Feasts! Students and families will have the opportunity to enjoy a special Thanksgiving meal together at school this November. Tickets were sold during conferences. If you missed the opportunity to purchase tickets, please contact your child's school to check if any are still available.

Thanksgiving Feast Dates

November 18, 2026
- Columbia Vista Intermediate
- Umatilla High School

November 19, 2026
- McNary Heights Elementary
- Clara Brownell Middle School

National School Lunch Week



McNary Heights and Columbia Vista Intermediate celebrated National School Lunch week, October 12-16, with a fun Cafeteria Circus theme!

As part of the celebration, our nutrition educator, Lourdes, brought a little magic into the classroom. Students watched magic tricks using food items and got creative by making their own circus hats and wands.

It was a fun way to celebrate school meals while getting students excited about food and nutrition!

Free Meals for All Students!

Did you know that breakfast and lunch are free for ALL students in Umatilla School District? No application is needed and students participating in our after-school program also receive a free dinner and snack!

In September alone, our Nutrition Services team served 47,455 free meals to students across the district!



From Local Farms to School Plates

Did you know that some of the food served in our schools comes from local farms and producers?

Through the Farm to School program, schools can purchase food from local farmers and producers while helping students learn where their food comes from.

This summer, Umatilla School District received $11,000 in Farm to School grant funding, followed by an additional $50,000.

That's a total of $61,000 invested in local food!

These funds have been used to purchase food from local farmers and producers, with the majority coming from Umatilla County.

Farm to School helps bring locally grown and produced foods into our cafeterias while supporting the farmers and businesses in our community.

Fresh Fruits, New Flavors!

This October, Umatilla School District began partcipating in the Fresh Fruit & Vegetable Program, a grant-funded program that gives students more opportunities to try fresh produce.

Twice a week, students at McNary Heights, Columbia Vista Intermediate, and Clara Brownell Middle School are offered a fresh fruit or vegetable outside of their regular mealtimes.

The goal is to introduce students to a wider variety of fruits and vegetables, encourage healthy eating habits, and help them learn about foods they may not have tried before.

Participation is completely optional. Students can choose whether to take or eat the food. When appropriate, whole or packaged items can also be taken home.

So far students have tried:

- Multicolored carrots: Carrots come in more colors than just orange!
- Watermelon Radishes: These radishes have a colorful pink center that looks like a watermelon.
- Persimmons: A sweet, orange fruit that many students tried for the first time!
- Yellow Kissabel Apples: These unique apples have yellow skin with a surprising pink center!

Students also receive educational handouts with fun facts, nutrition information, and recipes for the foods they try. Want to learn more? Explore the handouts below and try something new together at home!

CLICK EACH GRAPHIC TO READ MORE!









Umatilla Students Enjoy Fresh Produce Grown in Their Cafeteria!



When students at Clara Brownell Middle School sit down for lunch, some of the ingredients on their trays haven't traveled very far. In fact, they're grown just steps away from where students eat!

This year, the district's Nutrition Services team introduced a hydroponics garden at CBMS, bringing a new way to grow fresh produce into the school cafeteria.

Just one month after planting their first seeds in August, the team harvested its first lettuce in September. The lettuce was then served on salad bars at CBMS and Umatilla High School.



The idea came from Nutrition Director Rikkilyn Starliper, who saw a hydroponics demonstration at an Oregon School Nutrition Association conference.

"My goal is to have scratch cooking and nutrition education," Starliper explained. She wants students to experience the benefits of fresh ingredients, learn more about where their food comes from, and understand "the reality that food is sustainable and can be grown at home."

Unlike traditional gardening, hydroponics doesn't require soil. Instead, plants grow using water, added nutrients, and a built-in lighting system. The team is also growing herbs like basil, cilantro, and rosemary to use in scratch-made meals across the district.

Students are already noticing the difference. One student told Starliper, "The spaghetti tastes better today," after trying spaghetti made with fresh basil from the garden.

The program is also expanding! Thanks to a $5,000 grant from Amazon, the district plans to purchase a second hydroponics garden for Umatilla High School.

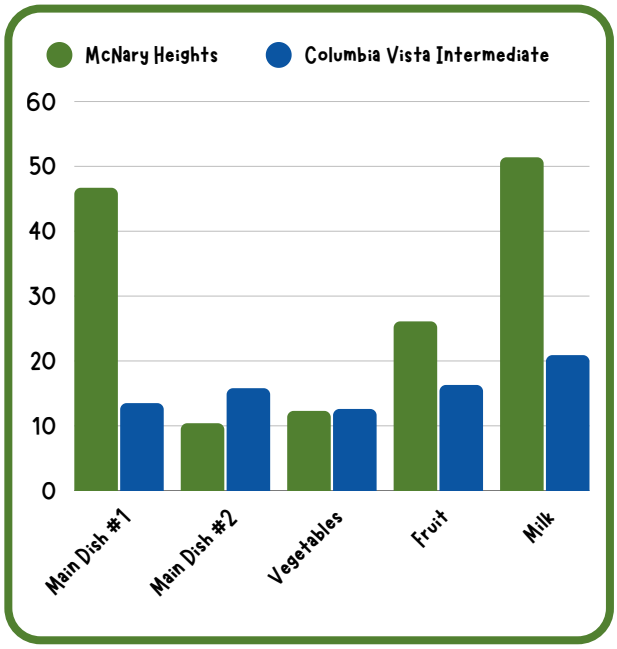
Taking a Closer Look at Food Waste

How much food gets thrown away during school lunch? That's what our Nutrition Services team is working to find out!

Each month, our nutrition educator, Lourdes, conducts food waste audits at McNary Heights Elementary and Columbia Vista Intermediate with help from students and volunteers.

During these audits, leftover food and drinks are collected, sorted, and weighed to see how much is being thrown away. The results help our Nutrition Services team better understand food waste and find ways to reduce it.

The results also help guide menu decisions. If a certain food is being thrown away in large amounts, the team may consider removing it from the menu.



During September's audits, the two schools collected a combined 226 pounds of food waste, with milk making up the largest amount at both schools. One way to help reduce milk waste is by reminding students that taking milk with their lunch is optional.

These audits also give students a chance to take part in the process and learn more about food waste and why reducing it matters.







Students Put Pea Salad to the Test!

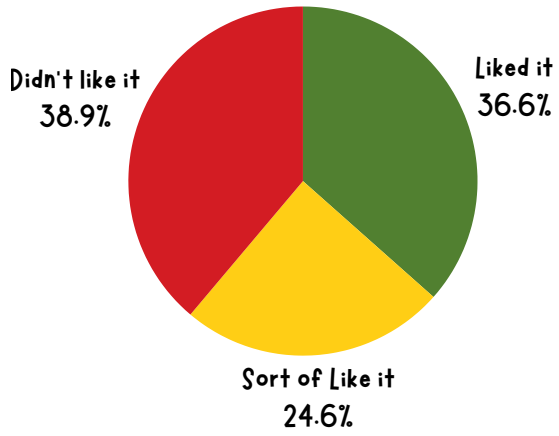
Students at McNary Heights Elementary and Columbia Vista Intermediate recently had the chance to taste a salad made with peas, mayonnaise, and cheese!

During Taste Tests, students try different foods that could be added to school menus or salad bars. After tasting each item, they share whether they liked it, sort of liked it, or didn't like it.

A total of 430 students shared their thoughts on the pea salad. Of those students, 266 said they liked it or sort of liked it!

These taste tests give students a chance to share their opinions and help our Nutrition Services team explore new menu options.

Not every new food will be a favorite, and that's part of the fun! By offering students different foods to try, the team can learn more about their preferences while encouraging them to step outside their comfort zones and discover new flavors.



Don't Forget Your Fruits & Veggies!

Did you know that students are required to take a certain amount of fruits or vegetables with their school lunch? This helps ensure students have access to balanced, nutritious meals.

At Umatilla School District, students have access to an unlimited salad bar at all four schools! They can take as much fresh fruit and vegetables as they'd like and choose from a variety of options each day.



Try Something New at Home!

Did your student get to try a new fruit or vegetable at school this quarter? Ask them which one they tried, what it tasted like, and whether they'd like to try it again! Trying new foods together can be a fun way to discover new favorites. You might even find something the whole family enjoys!

Thank you for reading the first edition of Tasty Times! We look forward to sharing more updates, new recipes, and student activities in our next issue.

Umatilla School District
Building Bridges to Successful Futures

In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.

This institution is an equal opportunity provider.



Tiempos Sabrosos

Actualización nutricional de la USD

¡Bienvenidos a Tiempos Sabrosos!

¡Bienvenidos a Tasty Times, el boletín trimestral de nutrición del Distrito Escolar de Umatilla! Cada trimestre, compartiremos novedades de nuestras cocinas escolares, presentaremos nuevos alimentos y recetas, y destacaremos cómo los estudiantes aprenden sobre nutrición. ¡Aquí les mostramos un resumen de lo que hemos estado haciendo este trimestre!

¡Novedad en el menú!

Nuestro equipo de Servicios de Nutrición ha estado muy ocupado probando nuevas recetas y aportando diferentes sabores a los menús escolares. Este año, como novedad, ofrecemos pollo Alfredo, boles de pollo frito y empanadas de pollo y queso.



Nuestro pollo Alfredo se prepara desde cero, con pasta bañada en una cremosa salsa Alfredo y pollo.

Otro plato casero, nuestro bol de pollo frito estilo palomitas lleva puré de patatas, salsa y pollo frito estilo palomitas. Los alumnos también pueden añadir maíz.

Las empanadas de pollo y queso tienen un relleno sabroso envuelto en una masa de hojaldre.

Semana Nacional del Almuerzo Escolar



Las escuelas McNary Heights y Columbia Vista Intermediate celebraron la Semana Nacional del Almuerzo Escolar, del 12 al 16 de octubre, con una divertida temática de circo en la cafetería.

Como parte de la celebración, nuestra educadora en nutrición, Lourdes, trajo un toque de magia al aula. Los estudiantes observaron trucos de magia con alimentos y dieron rienda suelta a su creatividad fabricando sus propios sombreros y varitas de circo.

¡Fue una forma divertida de celebrar las comidas escolares y, al mismo tiempo, entusiasmar a los estudiantes con la comida y la nutrición!

¡Ya se acercan nuestras comidas de Acción de Gracias!

¡Nos estamos preparando para nuestras tradicionales comidas de Acción de Gracias! Las familias tendrán la oportunidad de disfrutar de una comida especial junto a sus estudiantes en la escuela este noviembre.

Los boletos se vendieron durante las conferencias de padres y maestros. Si no tuvo la oportunidad de comprar boletos, comuníquese con la escuela de su hijo o hija para preguntar si todavía hay disponibles.

Fechas del banquete de Acción de Gracias

18 de noviembre de 2026
- Columbia Vista Intermediate
- Escuela Secundaria Umatilla

19 de noviembre de 2026
- Escuela primaria McNary Heights
- Escuela Secundaria Clara Brownell

¡Comidas gratis para todos los estudiantes!

¿Sabías que el desayuno y el almuerzo son gratis para TODOS los estudiantes del Distrito Escolar de Umatilla? No se necesita solicitud y los estudiantes que participan en nuestro programa extracurricular también reciben cena y merienda gratis.

¡Solo en septiembre, nuestro equipo de Servicios de Nutrición sirvió 47.455 comidas gratuitas a estudiantes de todo el distrito!



De las granjas locales a los platos escolares

¿Sabías que algunos de los alimentos que se sirven en nuestras escuelas provienen de granjas y productores locales?

A través del programa "De la granja a la escuela", las escuelas pueden comprar alimentos a agricultores y productores locales, al tiempo que ayudan a los estudiantes a aprender de dónde provienen sus alimentos.

Este verano, el distrito escolar de Umatilla recibió 11.000 dólares en subvenciones del programa "De la granja a la escuela", seguidos de otros 50.000 dólares.

¡Eso supone una inversión total de 61.000 dólares en alimentos locales!

Estos fondos se han utilizado para comprar alimentos a agricultores y productores locales, la mayoría procedentes del condado de Umatilla.

El programa "De la granja a la escuela" ayuda a llevar alimentos cultivados y producidos localmente a nuestros comedores escolares, al tiempo que apoya a los agricultores y negocios de nuestra comunidad.

¡Frutas frescas, nuevos sabores!

En octubre, el distrito escolar de Umatilla comenzó a participar en el Programa de Frutas y Verduras Frescas, un programa financiado con subvenciones que ofrece a los estudiantes más oportunidades de probar productos frescos.

Dos veces por semana, los alumnos de McNary Heights, Columbia Vista Intermediate y Clara Brownell Middle School reciben una fruta o verdura fresca fuera de sus horarios de comida habituales.

El objetivo es dar a conocer a los estudiantes una mayor variedad de frutas y verduras, fomentar hábitos alimenticios saludables y ayudarles a descubrir alimentos que quizás no hayan probado antes.

La participación es totalmente opcional. Los estudiantes pueden elegir si quieren llevarse la comida o no. Cuando sea apropiado, también pueden llevarse a casa alimentos enteros o envasados.

Hasta ahora, los estudiantes han intentado:

- Zanahorias multicolores: ¡Las zanahorias vienen en más colores que solo naranja!
- Rábanos sandía: Estos rábanos tienen un centro rosa colorido que se parece a una sandía.
- Caquis: ¡Una fruta dulce y anaranjada que muchos estudiantes probaron por primera vez!
- Manzanas Kissabel amarillas: ¡Estas manzanas únicas tienen la piel amarilla con un sorprendente centro rosa!

Los estudiantes también reciben folletos educativos con datos curiosos, información nutricional y recetas de los alimentos que prueban. ¿Quieres saber más? ¡Explora los folletos a continuación y anímense a probar algo nuevo en casa!

¡HAZ CLIC EN CADA GRÁFICO PARA LEER MÁS!









¡Los estudiantes de Umatilla disfrutan de productos frescos cultivados en su cafetería!

Cuando los alumnos de la escuela secundaria Clara Brownell se sientan a almorzar, algunos de los ingredientes en sus bandejas no han viajado muy lejos. De hecho, ¡se cultivan a solo unos pasos de donde comen!



Este año, el equipo de Servicios de Nutrición del distrito introdujo un huerto hidropónico en CBMS, aportando una nueva forma de cultivar productos frescos para la cafetería escolar.

Tan solo un mes después de sembrar sus primeras semillas en agosto, el equipo cosechó su primera lechuga en septiembre. Posteriormente, la lechuga se sirvió en las barras de ensaladas de CBMS y la preparatoria Umatilla.



La idea surgió de la directora de nutrición, Rikkilyn Starliper, quien vio una demostración de hidroponía en una conferencia de la Asociación de Nutrición Escolar de Oregón.

"Mi objetivo es impartir formación en cocina casera y nutrición", explicó Starliper. Ella quiere que los estudiantes experimenten los beneficios de los ingredientes frescos, aprendan más sobre el origen de sus alimentos y comprendan "la realidad de que los alimentos son sostenibles y se pueden cultivar en casa".

A diferencia de la jardinería tradicional, la hidroponía no requiere tierra. En cambio, las plantas crecen con agua, nutrientes añadidos y un sistema de iluminación integrado. El equipo también cultiva hierbas como albahaca, cilantro y romero para usarlas en comidas caseras en todo el distrito.

Los estudiantes ya están notando la diferencia. Un estudiante le dijo a Starliper: "Los espaguetis saben mejor hoy", después de probar espaguetis preparados con albahaca fresca del jardín.

¡El programa también se está expandiendo! Gracias a una subvención de 5.000 dólares de Amazon, el distrito planea comprar un segundo jardín hidropónico para la escuela secundaria Umatilla.

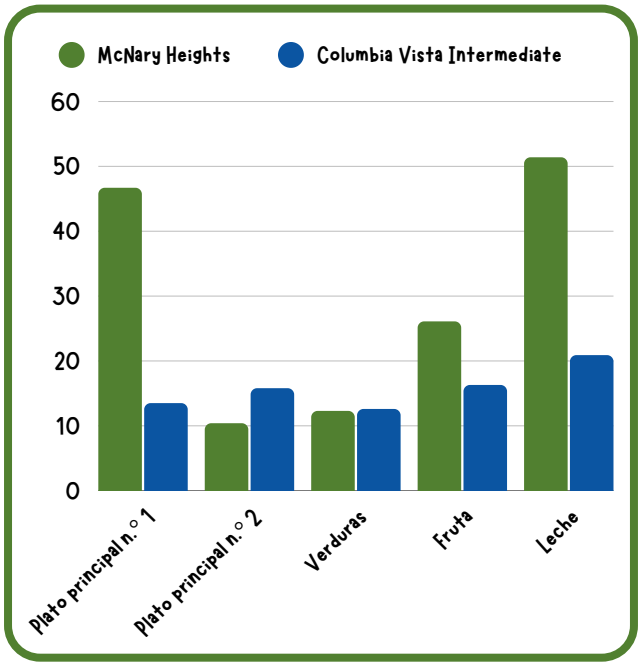
Analizando más de cerca el desperdicio de alimentos

¿Cuánta comida se desperdicia durante el almuerzo escolar? ¡Eso es lo que nuestro equipo de Servicios de Nutrición está investigando!

Cada mes, nuestra educadora en nutrición, Lourdes, realiza auditorías de desperdicio de alimentos en la escuela primaria McNary Heights y en la escuela intermedia Columbia Vista con la ayuda de estudiantes y voluntarios.

Durante estas auditorías, se recogen, clasifican y pesan los restos de comida y bebida para determinar la cantidad que se desecha. Los resultados ayudan a nuestro equipo de Servicios de Nutrición a comprender mejor el desperdicio de alimentos y a encontrar maneras de reducirlo.

Los resultados también ayudan a tomar decisiones sobre el menú. Si se está desperdiciando una gran cantidad de algún alimento, el equipo podría considerar retirarlo del menú.



Durante las auditorías de septiembre, las dos escuelas recolectaron un total de 226 libras de desperdicio de alimentos, siendo la leche el producto que más se desperdició en ambas. Una forma de ayudar a reducir el desperdicio de leche es recordarles a los estudiantes que llevar leche con su almuerzo es opcional.

Estas auditorías también brindan a los estudiantes la oportunidad de participar en el proceso y aprender más sobre el desperdicio de alimentos y por qué es importante reducirlo.







¡Los estudiantes ponen a prueba la ensalada de guisantes!

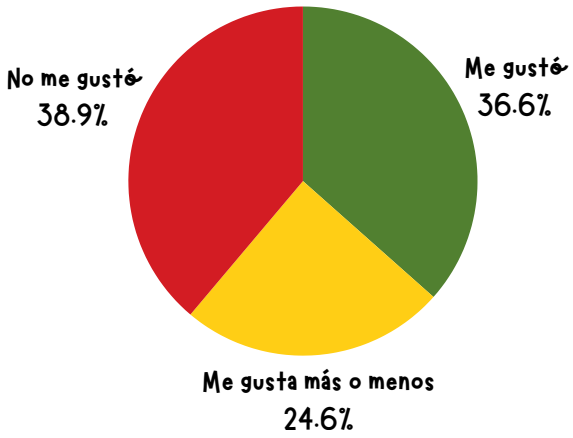
¡Los alumnos de la escuela primaria McNary Heights y de la escuela intermedia Columbia Vista tuvieron recientemente la oportunidad de probar una ensalada hecha con guisantes, mayonesa y queso!

Durante las pruebas de degustación, los estudiantes prueban diferentes alimentos que podrían añadirse a los menús escolares o a las barras de ensaladas. Después de probar cada alimento, indican si les gustó, les gustó más o no les gustó.

Un total de 430 estudiantes compartieron sus opiniones sobre la ensalada de guisantes. De ellos, 266 dijeron que les gustó o les gustó más o menos.

Estas pruebas de degustación brindan a los estudiantes la oportunidad de compartir sus opiniones y ayudan a nuestro equipo de Servicios de Nutrición a explorar nuevas opciones de menú.

No todos los alimentos nuevos serán los favoritos, ¡y ahí reside parte de la diversión! Al ofrecer a los estudiantes diferentes comidas para probar, el equipo puede conocer mejor sus preferencias y, al mismo tiempo, animarlos a salir de su zona de confort y descubrir nuevos sabores.



¡No olvides tus frutas y verduras!

¿Sabías que los estudiantes deben llevar una cierta cantidad de frutas o verduras con su almuerzo escolar? Esto ayuda a garantizar que los estudiantes tengan acceso a comidas equilibradas y nutritivas.

En el distrito escolar de Umatilla, los estudiantes tienen acceso a una barra de ensaladas ilimitada en las cuatro escuelas. Pueden servirse toda la fruta y verdura fresca que deseen y elegir entre una gran variedad de opciones cada día.



¡Prueba algo nuevo en casa!

¿Tu hijo/a probó alguna fruta o verdura nueva en la escuela este trimestre? Pregúntale cuál probó, qué tal le pareció y si le gustaría volver a probarla. Probar nuevos alimentos juntos puede ser una forma divertida de descubrir nuevos favoritos. ¡Incluso podrían encontrar algo que le guste a toda la familia!

¡Gracias por leer la primera edición de Tasty Times! En nuestra próxima edición compartiremos más novedades, nuevas recetas y actividades para estudiantes.

Distrito Escolar de Umatilla
Construyendo puentes hacia un futuro exitoso

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o represalias por actividades previas relacionadas con los derechos civiles.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.