



Fall 2019

Kensington Elementary

Growing Healthy Kids

Since August, FoodCorps service member Stephanie Muldrew has been encouraging students to try new foods, eat more fruits and vegetables, learn about the plants growing in the garden, reduce waste, and prepare healthy food - that is, food that nourishes the mind and the body. She will be serving up food-related fun at Kensington School every Monday and Tuesday for the rest of the school year.

What is FoodCorps?

FoodCorps' mission is to connect kids to healthy food in school. We are a nationwide team of AmeriCorps leaders, serving in many states across the country and throughout Springfield. We focus on delivering hands-on lessons in gardening, cooking, and tasting healthy food; improving school meals; and encouraging a school-wide culture of health.



Gathering Feedback

FoodCorps is working in partnership with Homegrown Springfield to improve school breakfast and lunch. Each month, we conduct taste tests in order to give students a chance to try a small sample and let us know what they think! You may have noticed us handing out food and collecting sticker votes at Open House. Ask your child what they thought about the pears and the vegetable pizza we served at taste tests!

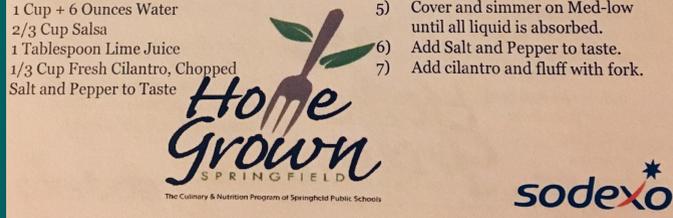


Rice and Beans

Yield: 5 servings
Ingredients:
1 Tablespoon Oil
2/3 Cup Onion, Chopped
1 Clove Garlic, Finely Chopped
1 Tablespoon Taco Seasoning
1 1/3 Cup Brown Rice
2/3 Cup Pinto Beans
1 Cup + 6 Ounces Water
2/3 Cup Salsa
1 Tablespoon Lime Juice
1/3 Cup Fresh Cilantro, Chopped
Salt and Pepper to Taste

Instructions:

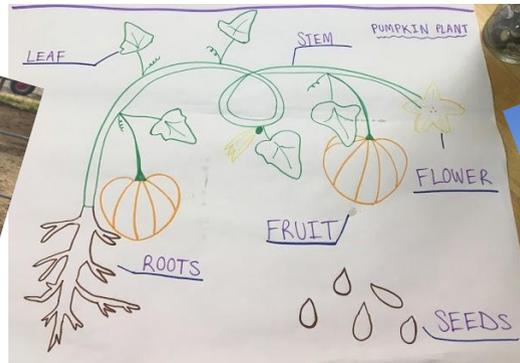
- 1) Heat oil in skillet with medium-hi heat.
- 2) Add onion and cook for 2-3 minutes.
- 3) Add garlic and taco seasoning and cook for 1-2 minutes.
- 4) Add all other ingredients except cilantro.
- 5) Cover and simmer on Med-low until all liquid is absorbed.
- 6) Add Salt and Pepper to taste.
- 7) Add cilantro and fluff with fork.



Pumpkin Palooza!

First graders in Mrs. Norgren's and Mrs. Falvo's classes went on a field trip to McCray's Farm in South Hadley in October. They were able to pick their own pumpkins, meet farm animals, and eat ice cream that was made right on the farm.

It was a beautiful day for learning about how pumpkins grow and where milk comes from! We followed this field trip with a few lessons about pumpkin plant parts, how pumpkins can help corn and beans grow, and pumpkin seeds!



Garden Club



A small group of students in 2nd through 5th grade participated in our first after school garden club, which ended last week. Students learned about what was growing in the garden this season, planted garlic and harvested lots of fresh vegetables. We also made fresh salsa with tomatoes from the garden, learned how to make salad dressing, grated apples, beets and carrots into a salad, and finished the session by making "stone soup" with some fresh vegetables. Thanks to these students for being willing to try just about everything! We had a lot of fun!

Keep your eyes peeled for another permission slip for a winter cooking club that will be sent home in the next few weeks.



Friendly Reminder!

The Springfield Public Schools lunch menu can now be found on the MealViewer website or the app: <https://schools.mealviewer.com/school/WashingtonElementaryMA>

Reach out to Stephanie with any questions at stephanie.muldrew@foodcorps.org



El otoño de 2019

Kensington Elementary

Criando niños saludables

Desde agosto, un miembro del servicio FoodCorps Stephanie Muldrew ha motivado a los estudiantes a probar alimentos nuevos, comer más frutas y vegetales, aprender sobre las plantas creciendo en el jardín, evitar desperdicio de alimento y preparar alimentos saludables (los alimentos nutren la mente y el cuerpo). Ella creará actividades relacionadas con alimentos nutritivos y divertidos en la escuela Kensington cada lunes y martes hasta el fin del año.

¿Qué es FoodCorps?

La meta de FoodCorps es conectar los niños con alimentos saludables en la escuela. Somos un equipo nacional de líderes de AmeriCorps sirviendo en muchos estados en el país y en Springfield. Nos concentramos en enseñar lecciones prácticas en la jardinería, la cocina, y el gusto de alimentos saludables; mejorar los alimentos escolares; y promover una cultura de salud a nivel escolar.



Buscando sus comentarios

“FoodCorps” y “Homegrown Springfield” están trabajando para mejorar el desayuno y el almuerzo en las escuelas. Cada mes, realizamos pruebas de sabor para dar a los estudiantes una oportunidad de probar una muestra pequeña y dejarnos saber lo que piensan! Es posible que ustedes nos observaron sirviendo comida y colectando estampillas para votar en “Open House”. Pregunte a sus niños lo que pensaron sobre las peras y la pizza con brócoli y pimiento en las pruebas de sabor!



Arroz y Habichuelas

Rinde para: 5 porciones

Ingredientes:

- 1 Cucharada de Aceite
- 2/3 Taza de Cebolla, Cortada
- 1 Diente de Ajo, Picado Muy Fino
- 1 Cucharada de Condimento para Tacos
- 1 1/3 Taza de Arroz Integral
- 2/3 Taza de Habichuelas Pintas
- 1 Taza + 6 Onzas de Agua
- 2/3 Taza de Salsa
- 1 Cucharada de Jugo de Lima
- 1/3 Taza de Cilantro Fresco, Cortado
- Sal y Pimienta al Gusto

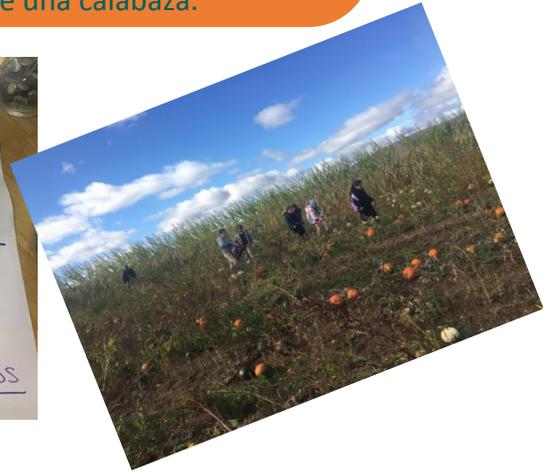
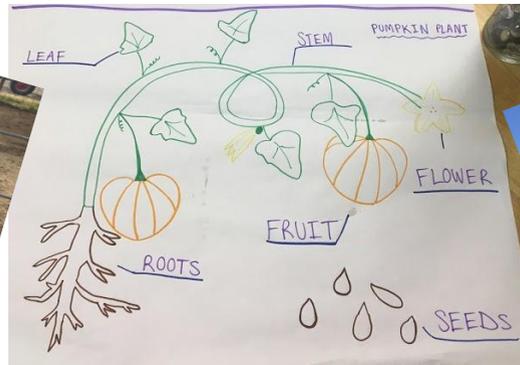
Instrucciones:

- 1) Caliente el aceite en una sartén con fuego medio-alto.
- 2) Agregue la cebolla y cocine 2-3 minutos.
- 3) Agregue el ajo y condimento para tacos y cocine por 1-2 minutos.
- 4) Agregue todos los otros ingredientes excepto el cilantro.
- 5) Cubra y cocine a fuego medio-bajo hasta que se absorba todo el líquido.
- 6) Sal y Pimienta al Gusto
- 7) Agregue el cilantro y peluse con el tenedor.



Diversión con las calabazas

Los estudiantes en las clases de Mrs. Norgren y Mrs. Falvo fueron en una excursión a McCray's Farm en South Hadley en el mes de octubre. Cosecharon sus propias calabazas, compartieron con los animales en la granja y comieron helado hecho en la granja. Fue un día hermoso para aprender sobre cómo las calabazas crecen y de dónde viene la leche! Seguimos esta excursión con unas lecciones sobre las partes de una calabaza, como las calabazas ayudan a el maíz y a los frijoles a crecer. También probaron las semillas de una calabaza.



El club de jardinería



Un grupo pequeño de estudiantes en los grados 2 hasta 5 participaron en nuestro primer club de jardinería después de la escuela, que terminó la semana pasada. Los estudiantes aprendieron sobre las plantas en el jardín, plantamos ajo y cosechamos muchos vegetales frescos. También preparamos salsa fresca con los tomates del jardín, aprendemos cómo hacer la vinagreta, y hicieron una ensalada de manzanas, remolachas y zanahorias. La semana pasada, hacemos "sopa de las piedras" (basado en un libro) con vegetales frescos. Gracias a este grupo de estudiantes fantásticos que probaron todo! Nos divertimos mucho. Habrá un club de cocina que va a comenzar pronto. Este atento para más información y una nota de permiso!



Recordatorio amistoso

Se puede encontrar el menu de Springfield Public Schools en el sitio web MealViewer o en la aplicación: <https://schools.mealviewer.com/school/WashingtonElementaryMA>

Envía un email a Stephanie si tiene cualquiera pregunta: stephanie.muldrew@foodcorps.org