



Spring 2020

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 served up food-related fun at Kensington School every Monday and Tuesday.

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.



We tried lots of new foods this year!

This year, we talked a lot about why we try new foods and discovered that sometimes foods surprise us in a good way. Throughout the winter and spring, students had the chance to try different fruits and vegetables every week, as well as rolls from a local bakery and rice pudding, which was adapted from a recipe for arroz con leche. At Kensington's Pasta Dinner in January, many students had the chance to ride our smoothie bike and blend a blueberry kale smoothie! Mrs. Thompson especially enjoyed taking a turn!

134 students loved the rice pudding!



34 food and garden based lessons taught



13 after school sessions held

11 crops harvested from the garden

26 new recipes taste tested!

Countless veggie facts shared at lunchtime!





Food Fun in First Grade

Miss Stephanie worked with Mrs. Norgren's and Mrs. Falvo's first grade classes all year. Lessons tied into both the social studies and science curriculum. Students learned about how plants grow, celebrations around the world and local history, and they often tried something tasty as part of the lesson. One favorite lesson included making yogurt parfaits with granola, chia seeds and strawberries in order to learn about foods that fuel both our bodies and our minds. Since schools closed, Miss Stephanie has been making newsletters and videos with mini lessons and activity ideas to try at home.



Cooking Club

A small group of students in 3rd through 5th grade participated in our first after school cooking club. Students learned about flavors and basic kitchen skills like chopping and peeling. We made smoothies, guacamole, nori rolls, root fruit salad and our own popcorn seasoning. Thank you to these students for being willing to try so many new foods! Even though the club was cut short, we had a lot of fun!



Popcorn Flavoring Ideas:

- Parmesan cheese (salty/savory)
- Chili powder (spicy)
- Honey (sweet)
- Cocoa powder (bitter)
- Lime juice (sour)

Sometimes a combination is best! One of my favorites is chili powder, lime and a pinch of salt.



What Comes Next?

FoodCorps, Kensington, and community partners will continue to take care of the garden throughout the summer. Kensington will also continue to offer meals on weekdays throughout the summer. Miss Stephanie is planning on returning to Kensington next year to teach more hands on lessons and continue to spread knowledge and excitement about fruits and vegetables. A great big thank you to staff and students for making this year so fun!



La primavera de 2020

La Escuela Kensington

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 que nutren la mente y el cuerpo). Ella creyó actividades relacionadas con alimentos nutritivos y divertidos en la escuela Kensington cada lunes y martes.

¿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.



→ ¡Probamos muchos alimentos nuevos este año! ←

Este año, hablamos mucho sobre por qué es importante a probar alimentos nuevos y descubrimos que a veces los alimentos nos sorprenden de una manera buena. Durante el invierno y la primavera, los estudiantes tuvieron la oportunidad de probar frutas y vegetales diferentes cada semana. También probaron panecillos de una panadería local y una receta muy similar a arroz con leche. Durante “La cena de pasta” de Kensington en enero, muchos estudiantes tuvieron la oportunidad de montar nuestra “bicicleta de smoothie” y licuar un smoothie de arándanos y col rizada! Mrs. Thompson especialmente se divirtió!

134 estudiantes les encantaron el arroz con leche



→ Los números que representan este año ←
34 lecciones enseñadas sobre el jardín y los alimentos 2 clubs nuevos y 13 sesiones después de la escuela 11 tipos de cultivos cosechados del jardín
26 recetas nuevas probadas



Muchísimos datos sobre los vegetales compartidos durante el almuerzo!





Divertido con alimentos en el primer grado

Miss Stephanie trabajó con las clases del primer grado de Mrs. Norgren y Mrs. Falvo por todo el año.

Las lecciones correspondían con los currículos de ciencia y estudios sociales. Los estudiantes aprendieron sobre cómo crecen las plantas, las celebraciones en todo el mundo y la historia local. A menudo probaron un alimento sabroso como parte de la clase. Una clase favorita incluyó hacer parfaits de yogur con granola, semillas de chía y fresas para aprender sobre los alimentos que son buenos para nuestros cuerpos y mentes. Después de las escuelas cerraron, Miss Stephanie hizo boletines informativos y videos con lecciones pequeñas y actividades que se puede probar en casa.



El club de cocina



Un grupo pequeño de estudiantes en los grados 2-5 participaron en nuestro primer club de cocina después de la escuela. Los estudiantes aprendieron sobre los sabores y habilidades culinarias básicas como cortar y pelar. Hicimos smoothies, guacamole, una ensalada de zanahorias, manzanas y remolachas y nuestro propio condimento para las palomitas. ¡Gracias a los estudiantes por su entusiasmo! ¡Nos divertimos mucho!



Ideas para sazonar tus palomitas:

- El queso parmesano (salado/sabroso)
- El chile en polvo (picante)
- La miel (dulce)
- El cacao en polvo (amargo)
- El jugo de limón (agrio)

A veces una combinación es mejor! Uno de los favoritos de los estudiantes es el chile en polvo, limón y una pizca de sal.



¿Qué sigue?

FoodCorps, el personal de Kensington y los compañeros de la comunidad van a encargarse del jardín por todo el verano. También, la escuela Kensington va a continuar ofrecer comidas gratis lunes-viernes por todo el verano. Miss Stephanie planea regresar a Kensington el próximo año para enseñar más lecciones prácticas y continuar difundir el conocimiento y entusiasmo sobre los vegetales y frutas. ¡Gracias al personal y los estudiantes por un año muy divertido!