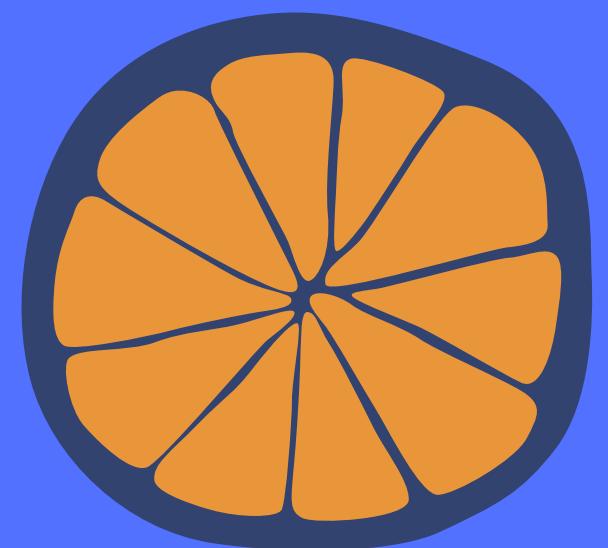




Wellness Weekly

Kensington School



Make Pasta and Trees!

Ingredients:

- 1 pound broccoli tops
- 1 pound pasta (my family likes bowties or shells)
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons butter
- 1 cup grated parmesan or romano cheese
- Salt and pepper to taste



- 1.) Boil water for pasta
- 2.) Separate broccoli and cut stems off. Add tops (florets) to a pot and cover with water. Bring water to boil and cook for 5 minutes, then drain.
- 3.) Add pasta to the boiling water and cook according to directions.
- 4.) Add olive oil and butter to a big bowl, then add the cooked pasta and broccoli. Sprinkle cheese over the top and mix well. Add a little salt and pepper if you'd like.

Buon appetito!

Plant a vegetable scrap garden!

Some vegetables don't need to be planted as seeds. Celery, onions, potatoes and garlic can all regrow from leftover pieces, right on your kitchen counter! For celery or lettuce, cut off the stalks about 2 inches from the bottom of the plant, then place the bottom in a bowl with 1 inch of water. Remember to keep your plant in a sunny spot and replace the water every day. Watch it start to grow again in just a few days!

Make a thank you card for staff!

Cafeteria staff, teachers, custodians, counselors and administration are still working hard. Make a card to let them know how much you appreciate them and send it to the school through Class Dojo or email stephanie.muldrew@foodcorps.org.

Dairy

The dairy food group includes cheese, milk and yogurt. Calcium, which is a mineral found in these foods, helps our bones and teeth.

Probiotics found in yogurt are good for digestion. Visit



https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=y-FQsNH0fXI&feature=emb_logo



to take a virtual tour of a dairy farm!

Fun fact: Dairy products are made with milk from cows, goats, sheep and even camels!

At Home Activities

While many of us are home for the next few weeks, here are a few ways to keep your body healthy and happy:

Take a break!

Learn the plant part dance with Miss Stephanie and her friends! Find it here:

<https://youtu.be/sIELVWlzfOY>



Host a taste test with your family! Make something tasty and give your family members a bite to try. Remember to thank them for trying and ask them if they tried it, liked it or loved it!

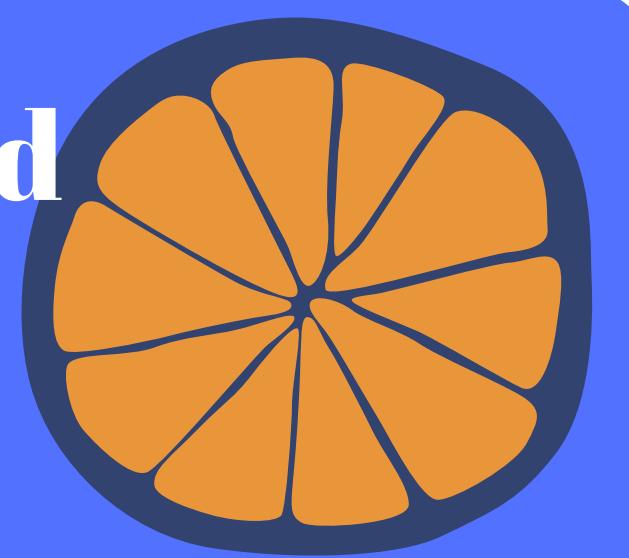
Keep your eyes peeled for more videos from Miss Stephanie on Facebook and Class Dojo!





Boletín semanal para la buena salud

La escuela Kensington



¡Haga "Pasta y árboles"!

Ingredientes:

- 1 libra brócoli
- 1 libra pasta (mi familia le gustan los bowties o conchas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso rallado (el parmesano o romano)
- Sal y pimienta



- 1.) Hierva el agua para la pasta.
- 2.) Separe el brócoli y corte los tallos. Añada las partes de arriba a una olla y cubra con agua. Hierva el agua y cocine para 5 minutos, y desagüe.
- 3.) Añada la pasta al agua hirviendo y cocine según las instrucciones.
- 4.) Añada el aceite de oliva y mantequilla a un tazón, luego añada la pasta cocida y el brócoli. Espolvoree el queso en la cima y mezcle bien. Añada un poquito de sal y pimienta a su gusto. ¡Buen provecho!



¡Planta un jardín con los restos de comida!

No es necesario sembrar algunos vegetales como semillas. Se puede crecer las cebollas, papas, el apio y ajo de las partes sobrantes en la cubierta de su cocina! Para crecer apio o lechuga, corta los troncos 2 pulgadas sobre del fondo de la planta, y pon el fondo en una taza con 1 pulgada de agua. Acuérdate de colocar su planta en un lugar soleado y reemplaza el agua cada día. Mira cómo la planta crece en unos cuantos días!

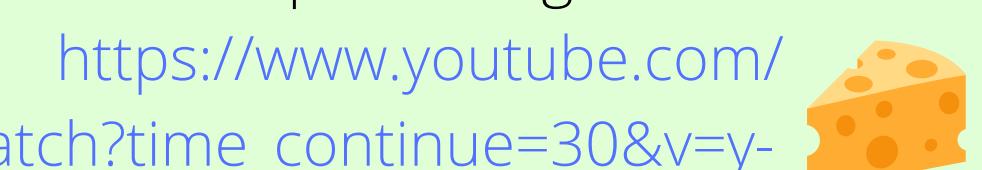
Diga gracias al personal de la escuela

El personal de la cafetería, maestros, custodios, consejeros y la administración todavía están trabajando mucho. Haga una tarjeta para decirles gracias a ellos y envíala a la escuela por Class Dojo o stephanie.muldrew@foodcorps.org.



Los lácteos

Los lácteos incluyen el queso, la leche y el yogur. El calcio, un mineral en estos alimentos, ayuda a nuestros huesos y dientes. Los probióticos en el yogur son buenas para la digestión. Visita https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=y-FQsNH0fXI&feature=emb_logo para hacer un recorrido virtual de una granja lechera!



Un dato curioso: Los lácteos incluyen los productos que son hechos con la leche de vacas, cabras, ovejas y camellos!

Actividades en casa

Mientras muchas personas están en casa durante las próximas semanas, estas son algunas ideas para mantener tu cuerpo saludable y feliz:

Aprende el baile de las partes de una planta con Miss Stephanie y sus amigas!

Encuéntrelo aquí:

<https://youtu.be/sIELVWIzfOY>



Organiza una prueba de sabor con tu familia!

Haz una comida sabrosa y da un bocado a un miembro de tu familia para probar. Acuérdate de decirle gracias por probarlo y le pregunta si le probó, le gustó o le encantó!

Este atento para más videos de Miss Stephanie en Facebook y Class Dojo!

