

édito

Nos enfants sont particulièrement sensibles à la protection de l'environnement et ignorent parfois qu'ils peuvent eux aussi contribuer et aider la nature à aller mieux.

Réalisées durant la pause du déjeuner, en complément des sensibilisations quotidiennes faites en classe, les animations « A l'écoute de ma planète » et « Mission anti-gaspi » informent les enfants avec humour et pédagogie et les encouragent à agir jusque dans leur maison.

Avec l'arrivée du printemps, retrouvez dans les menus de nombreux fruits et légumes de saison cuisinés avec soin pour le bien-être de vos enfants.

Bonne lecture !



VIE DE FAMILLE

Les cueillettes, on en profite !

Le printemps est là et les premiers légumes primeurs font leur apparition. Les lieux de cueillette ouverts au public offrent une sortie idéale pour toute la famille, c'est le moment d'en profiter !

La cueillette, comment ça marche ?

- Vous profitez d'un verger et d'un potager bien entretenus,
- Le matériel nécessaire vous est fourni,
- Vous cueillez vous-mêmes vos fruits et légumes en fonction de vos envies et des produits du moment,
- Vous réglez vos récoltes en fonction du prix indiqué au poids.

L'astuce en +

Pensez à préparer l'ordre de votre cueillette : si vous commencez par les fraises ou les framboises, il sera plus difficile de motiver les enfants pour la récolte des courgettes.

LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

La chasse au GASPI un vrai jeu d'enfants !

Une campagne de sensibilisation à la lutte contre le gaspillage alimentaire, « Mission anti-gaspi », a été initiée en novembre avec le premier thème « Décodage dans le frigo ». Elle se poursuit avec deux chapitres complémentaires :



"Main basse sur les restes" en mars : les enfants découvrent des astuces pour donner une seconde vie aux aliments cuisinés en trop ou aux fruits et légumes abîmés. L'art d'accommoder les restes s'apprend dès le plus jeune âge grâce au livret distribué pour l'occasion.

"Stop aux idées reçues !" en avril pour apporter aux enfants les derniers messages à retenir de l'année.

ÉQUILIBRE / BIEN-ÊTRE

C'est le moment de découvrir le

speedminton



Ni squash, ni tennis, ni badminton... le speedminton est un sport complet, multi-terrain et ouvert à tous.

D'où vient-il ?

D'origine berlinoise, il se joue avec un volant proche de celui du badminton, ici appelé « speeder », une raquette dont la forme se rapproche de celle du squash ainsi que des règles issues du tennis.

Les règles du jeu :

Se jouant en simple ou en double comme le tennis, il se pratique cependant sans filet et se joue en trois sets gagnants, 1 set équivalant à 16 points gagnés dont 2 points d'écart. Chaque joueur effectue trois lancers de suite, le but étant de faire atterrir le speeder dans la zone de son adversaire tout en protégeant la sienne.

À qui s'adresse-t-il ?

Praticable sur tous les terrains (à la plage, sur un terrain de tennis, dans un jardin...), il est ouvert à tous les âges : le « fun speeder » est utilisé afin d'initier les plus petits tandis que le « match speeder » convient aux plus grands ou aux habitués.

Quels bienfaits pour votre enfant ?

- Une sollicitation physique complète : il permet de faire travailler la totalité des muscles de votre enfant tout en contribuant à développer ses réflexes et sa coordination.
- L'appropriation de valeurs positives : il lui apprend la discipline, renforce sa sociabilité et son esprit d'équipe quand il se joue en équipe, tout en développant son estime de soi.

RECETTE

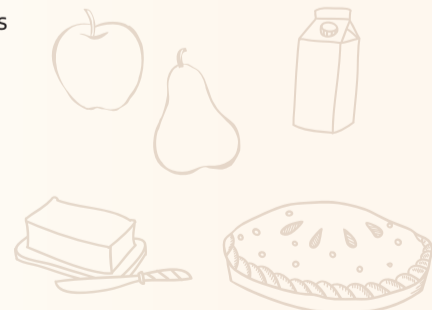
CLAFOUTIS DE PRINTEMPS

Dessert délicieux, recette facile : le clafoutis a tout pour plaire ! Au printemps, on peut remplacer les traditionnelles cerises par des fruits de saison ou en bocaux. Proposition avec pommes, poires et raisins secs.

Temps de préparation : 20 min
Temps de cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 pommes + 2 poires
- 50 g de raisins secs
- 50 cl de lait
- 125 g de beurre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION :

- Porter le lait à ébullition. Faire fondre 100 g de beurre.
- Mélanger les œufs, le sucre et 1 pincée de sel.
- Incorporer la farine puis le mélange lait-beurre tiédi en délayant avec un fouet.
- Préchauffer le four à 210°C. Éplucher les pommes et les poires et les couper en dés. Les répartir dans un plat à gratin beurré. Éparpiller les raisins secs.
- Recouvrir avec le mélange et enfourner 20 min.
- Servir tiède de préférence.
- Un dernier conseil : préférer des fruits bien mûrs. Si vous cuisinez de la rhubarbe ou des fruits un peu durs : les pocher préalablement dans un sirop.