

## SCHOOLFRUIT.

Deze week ontvangen we de volgende fruitsoorten.



mango  
mandarijn  
appel



### Wat weetjes:

Mango is een heerlijke, sappige fruitsoort die alleen groeit in de tropen. Mangobomen zijn rijkelijk aanwezig in tropische gebieden. Overal staan ze aan de kant van de weg. Ze groeien in het wild zodat je de vruchten kunt plukken. In sommige tropische gebieden, zoals de Cookeilanden, is er zelfs een wet die toelaat dat je alle vruchten die langs de kant van de weg groeien mag plukken. Op deze manier kun je dus heerlijk gratis genieten van mango's.

Mango's zijn supergezond. Er zitten veel vitamines en mineralen in. Honderd gram vruchtvlees, dat is minder dan één vrucht, bevat genoeg vitamine C voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Naast vitamine C zit er ook vitamine B6, vitamine E en vitamine A in. De belangrijkste mineralen die in mango voorkomen zijn: kalium, magnesium, calcium, ijzer, zink en koper.



Mango's kun je prima schillen en eten als snackfruit. In Thailand bijvoorbeeld worden onrijpe, harde mango's gebakken en als groente opgegeten. Mango's zijn een prima aanvulling voor een fruitsalade met appel, banaan en sinaasappel. Mango kun je ook gewoon als toetje na de maaltijd eten. Mango kun je blenderen om een lekkere smoothie of milkshake te maken.

Mango snijden: schil de mango rondom met een mesje of een fijnschiller. Snijd de mango vervolgens in plakken tot aan de pit. Voor blokjes snijd je dikkere plakken die je vervolgens weer in blokjes snijdt. Snijd vervolgens de restjes rond de pit met een scherp mesje er af.

### Extra vrije dag.

Vrijdag 27 januari is de derde geplande extra vrije dag voor de onderbouw. (zie kalender)

De groepen 1a, 1b, 2, 3 en 4 hebben deze vrijdag dus vrij. Geniet ervan.

### Uitnodiging Kliederkerk 5 februari a.s.

Wil je op een vrolijke en zinvolle manier samen met je (klein)kinderen bezig zijn op zondagmiddag? Ben je nieuwsgierig naar bijbelverhalen of wil je die je (klein) kind meegeven?

**Kliederkerk** brengt jong en oud samen in het huis van God.

We kliederen, knutselen we luisteren naar een bijbelverhaal en sluiten af met een lekkere snack. Voor kinderen van 4 – 12 jaar met hun (groot) ouders!



### Waar en wanneer?

De **Kliederkerk** wordt gehouden op zondagmiddag van 15.00 – 16.30 uur in de Ontmoetingskerk. 5 februari 2017, thema: Muziek.

**Kliederkerk** is een plek voor gezinnen met of zonder een kerkelijke achtergrond om met hun kinderen samen te komen en de betekenis van Bijbel en christelijk geloof al kliederend te verkennen. De deelnemers zijn dan ook een bonte verzameling van mensen. Een creatief, sportief en eigenwijs programma, met een verhaal en afsluitend een lekkere snack.

**Kliederkerk** is een initiatief waarbij samen knutselen, spelen en elkaar ontmoeten centraal staat. De Kliederkerk heeft drie onderdelen:

- Een moment om creatief de Bijbel of een Bijbels thema te onderzoeken.
- Een korte viering, meestal met verhaal, muziek en gebed.

Informatie bij ds. Betty Gras, tel. 0528 [854488](tel:0528854488) / [dominee.gras@gmail.com](mailto:dominee.gras@gmail.com)

(Ben je van plan te komen? Laat het weten!)

## SCHOONMAAKAVOND DINSDAG 31 JANUARI!

We willen graag dat uw kind in een schone omgeving werkt en speelt. De dagelijkse schoonmaakbeurt die de school krijgt, is niet voldoende. Daarom vragen wij alle ouders/verzorgers om één avond in het jaar te komen schoonmaken. Omdat wij vinden dat de school van ons allemaal is, verwachten wij ook **iedereen één keer per jaar** op school om te helpen.

Kunt u niet op de avond waarop u ingepland bent, wilt u dan zelf ruilen met een ouder die op een andere avond staat ingepland. We beginnen om 19.00 uur.

De schoonmaakavond vindt plaats op **dinsdag 31 januari** voor de ouders/verzorgers waarvan de achternaam van het kind begint met de letter A tot en met K. De leerkracht zal u informeren wat er gedaan kan worden. Bent u klaar met de toegewezen ruimte, kijk dan waar eventueel nog andere hulp geboden kan worden. De ene ruimte vraagt nu eenmaal meer tijd dan de andere.

Wij zouden het fijn vinden als u zelf een emmer, doeken en eventueel schoonmaakmiddel meeneemt. Vele handen maken licht werk, en het is nog gezellig ook! Koffie en thee staat voor u klaar! Wij rekenen op u!

**Ouders van kinderen in de kleutergroepen ( met achternaam met de letter L t/m Z) worden mogelijk (of zijn) benaderd door de klassenouder om ook te komen om te helpen met het schoonmaken van het speelgoed.**

De ouderraad.

Vele handen maken het werk licht (en gezellig).

