

## SCHOOLFRUIT.

Deze week ontvangen we de volgende 'fruit'soorten.

**meloen (cantaloupe)**  
**banaan**  
**waspeen**



### Wat weetjes:

De naam van deze **meloen** is afkomstig van het Italiaanse woord Cantalupo, wat eerst een berucht stuk land van de paus was in de buurt van Rome. Het verhaal wil dat dit de plek is waar de Cantaloupe voor het eerst werd verbouwd in Europa, nadat hij geïntroduceerd was vanuit het oude Armenië. De meloen werd in 1739 voor het eerst beschreven in het boek The Gardeners Dictionary Vol. II, geschreven door de Schotse tuinier Philip Miller (1691-1771). Dit boek bevat allerlei methoden om de tuin -bron aan vruchten, bloemen en andere lekkernijen- te onderhouden en te cultiveren.

De Cantaloupe is tegenwoordig vooral afkomstig uit Iran, India en Afrika, maar ook in Europa wordt de meloen verbouwd. Hij werd in Iran ongeveer 5.000 jaar geleden voor het eerst verbouwd, in Griekenland en Egypte ongeveer 4.000 jaar geleden. Deze vrucht is dus al ontzettend oud!

De *Europese cantaloupe* is licht geribbeld met een grijs-groene huid die daarmee totaal anders is dan de Noord-Amerikaanse cantaloupe. De meloen is rond en bestaat uit sterk, oranje, lichtzoet vlees en een dunne laag van lichtbruin schors. Er bestaan verschillende soorten met roder en geler vlees, maar deze komen veel minder voor op de markt.

**Bananen** zijn gezond, zijn lekker en geven je een vol gevoel. Laat een banaan dus niet links liggen! Je kunt net zo veel bananen eten als je wilt. Een banaan is gezond voor mensen van alle leeftijden, ook baby's zijn dol op bananen. Het zijn de vele voedingswaarden die in de banaan zitten die het lekkere fruit zo gezond maken. Zelfs de bananenschil is gezond! Bananen bevatten drie natuurlijke suikers (sucrose, fructose & glucose) in combinatie met vezels. Een banaan geeft een onmiddellijke, volgehouden en aanzienlijke energiestoot. Onderzoek heeft aangetoond dat slechts twee bananen genoeg energie leveren om 90 minuten ingespannen te fitnesssen. Geen wonder dat de banaan het fruit nummer één is voor 's werelds topatleten.

Er bestaan verschillende soorten **wortels**:

- Winterpeen of winterwortels (vaak dikker)
- Bospeen (zit groen loof aan)
- Waspeen (zonder loof en al gewassen voordat het verpakt wordt).

### Peutergym.

Maandag 13 februari staat het tweede peutergymmoment gepland. Aanvang 9.00 uur. Iedere ouder met peuter is dit uurtje van harte welkom. Zegt het voort.

### OPA / OMA dagen

Ze staan er weer aan te komen, de opa en oma dagen.

Op dinsdag 14 februari, woensdag 15 februari en donderdag 16 februari staan de deuren van school en de lokalen open voor opa's en oma's.

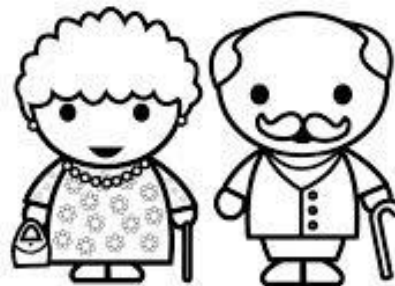
Opa's en oma's kunnen op één van deze morgens eens kijken hoe hun kleinkind(eren) van het onderwijs in de 21<sup>e</sup> eeuw genieten. Gezellig samen naar school.

De deuren van de school en de lokalen staan tussen 8.30 uur en 12.00 uur voor hen open.

In de pauze zullen wij ook nog voor een overheerlijk kopje thee of koffie zorgen.

Opa's en oma's hoeven zich voor deze morgens niet aan te melden en kunnen met een gerust hart plaats nemen in de klas. Na verloop van tijd kunnen ze evt. wisselen en naar de groep van een ander kleinkind gaan.

We draaien het normale programma en de opa's en oma's kunnen binnen stappen wanneer het hen uitkomt. Het verzoek is wel om dit rustig en in stijl van het kind te doen.



### Vrije dag.

Zoals op de kalender al staat aangegeven hebben alle kinderen op vrijdag 17 februari een vrije dag. Wij hebben op deze dag een nascholing T World en PBS.

### **Spreekuur CJG / SMW.**

Om de 14 dagen is er op de maandag spreekuur van de CJG / SMW medewerker bij ons op school. Het eerst komende reguliere spreekuur is maandag 13 februari van 13.00-14.00 uur. Rianne Heijting (contactpersoon CJG) verzorgt dit spreekuur in De Huiskamer. Eerste BSO ruimte links bij de kleuteringang.

### **Extra spreekuur CJG /SMW.**

Om de zichtbaarheid èn herkenbaarheid van het CJG / SMW medewerkers te vergroten is Rianne Heijting tijdens de 10 minutengesprekken van 8 februari tussen 15.00-17.00 uur op school aanwezig. Zij zal dan in school rondlopen. U kunt dan altijd even een gesprekje met haar aanknopen of een vraag stellen.

Als u haar niet ziet lopen, loop gerust even naar De Huiskamer. Eerste BSO ruimte links bij de kleuteringang.

### **Vraagje en antwoord.**

Op ons vraagje van vorige week ( zwemles Arya) kregen we een paar reacties binnen en het is opgelost.

Fijn dat we dit zo samen kunnen doen.

cbs

De Heidevlinder

