

SCHOOLFRUIT.

Deze week ontvangen we het volgende fruit.

Appel (Elstar)
Sinaasappel
Kiwi



Wat weetjes:

Moet je **appels** eten met of zonder schil? Kinderen vinden schillen niet zo lekker en eten het liefst zonder schil, maar is dat nou wel goed voor een kind? Kinderen zouden appels juist mét de schil eten! Wel even wassen natuurlijk.

De schil bevat namelijk de meeste vezels. De helft van het totaal aantal vezels in een appel zit in de schil. Vezels geven je een vol gevoel, dus je hebt minder snel honger. Een groot deel van de vitamines in de appel bevinden zich in of vlak onder de schil. Het gaat hier om een kwart van de vitamine C en bijna 40% van de vitamine A in de appel.

Waarom zou je je **sinaasappelschillen** na het eten van de vrucht nog weggooien? Er zijn heel veel toepassingen om de schil toch goed te gebruiken. Sinaasappelschil kun je eten. Het vereist wel enige bewerking. Een relatief eenvoudige bewerking is om sinaasappelschil te drogen. Je kunt het op de verwarming drogen, in de zon of in een lauwarme oven die je net hebt gebruikt voor het maken van een gerecht. Zorg ervoor dat dat je de schil eerst goed wast zodat contaminatie kan worden voorkomen.

Verse sinaasappelschil voor marmelade

Het wassen van de schil Gebruik een sinaasappel die vers is en er mooi kleurrijk uitziet, zonder allerlei bruine plekken. De schillen van vrijwel alle vruchten bevatten niet zelden minuscule, voor het oog onzichtbare eitjes. Daarom is het verstandig ze goed te wassen. Sommige mensen vertrouwen de biologische boeren niet helemaal en wassen ook biologische vruchten met de grootste precisie. Je kunt ervoor kiezen om de vruchten een half uur te weken in zout water, dan worden ze sneller en beter ontdaan van insecteneitjes, insecticiden, herbiciden, pesticiden, fungiciden en parasieten. Na het wassen droog je de sinaasappels af met een theedoek. Nu zijn ze klaar om te schillen en is de schil klaar om te drogen.

Sinaasappelschilpoeder

Het maken van sinaasappelschilpoeder is eenvoudig. Er zijn twee manieren. De makkelijkste manieren is om de schillen te drogen. Als ze hard en droog geworden zijn kun je ze tot poeder vermalen met een keukenmachine, koffiemolen of blender. Vervolgens kun je ze in een gesloten pot bewaren. Vergewis jezelf ervan dat de schillen helemaal droog zijn voordat je ze in een pot doet. Wanneer ze nog een beetje nat zijn, kan de inhoud gaan beschimmelen. Laat ze dus goed uitdrogen. Het poeder zou volgens de Chinezen een gezond medicijn zijn. Makkelijk toe te voegen aan musli, smoothies of in het deeg van gebak en koekjes.

Sinaasappelthee

Zelf sinaasappelthee maken Wanneer je stukjes sinaasappel hebt gedroogd kun je dit gebruiken om thee van te zetten. Gedroogde stukjes sinaasappel geven meer smaak af dan verse sinaasappel. Je kunt gedroogde sinaasappel gebruiken in combinatie met zwarte of groene thee. Daarnaast is te gebruiken in een frisse fruitmix.

Weet je dan nog niet goed wat je met de schillen moet doen? Gooi ze dan in het haardvuur voor een heerlijke geur en een knisperend vuurwerk!

Wist je dat een **kiwi** eigenlijk 'Chinese Kruisbes' heet? Om de vrucht wat aantrekkelijker te maken is hij in 1959 naar de Nieuw-Zeelandse Kiwi-vogel vernoemd. Pure marketing. De kiwi-vogel is een bruin en ei-vormig, wat natuurlijk aan de kiwi-vrucht doet denken.

Wist je dat...

- de schil van de kiwi gewoon kunt opeten, er zitten zelfs extra vezels in?
- kiwi's geschikt zijn om in te vriezen, daarna kun je het in ijs of in een smoothie verwerken?
- Kiwi's ook geschikt zijn bij bloedsuikerschommelingen, omdat door de kiwivezels je bloedsuikerspiegel langzaam stijgt?
- Een rijpe kiwi lekkerder smaakt en herkenbaar is aan de wat zachtere schil als je erin knijpt?

De Kiwi-vogel:

Kiwi-vogels hebben een lange, gebogen snavel met een gevoelige punt waarin ook de neusgaten liggen. Ze hebben vier tenen per voet (meer dus dan andere loopvogels) en hun vleugels zijn zo klein dat ze onder het haarachtige verenkleed niet te zien zijn. In verhouding met hun lichaam leggen kiwi's de zwaarste eieren van alle vogels. De kiwi's komen uitsluitend in Nieuw-Zeeland voor. De vogel (genoemd naar de roep van het mannetje) is de nationale vogel van Nieuw-Zeeland. Hij lijkt heel lief en klein op de foto, maar is in het echt kunnen ze wel 4 kilo wegen!



Het is voor dit jaar de laatste week dat we schoolfruit geleverd krijgen.

We horen geregeld dat kinderen met dit schoolfruitproject toch andere fruit- en groentesoorten hebben leren eten. Geweldig.

Vanaf volgende week willen we de fruitdagen wel in ere houden en vragen of u op de woensdag, donderdag en vrijdag uw kind(eren) zelf fruit wilt meegeven?

U deed dat natuurlijk al op de maandag en dinsdag dus zo houden we een mooi geheel.

Ouderavond gr 1abc

Zoals we al eerder geschreven hebben, starten we na de Hemelvaart 'vakantie' op maandag 29 mei met onze nieuwe kleutergroep 1c. Dit betekent dat we na de zomervakantie ook meteen al beginnen met negen groepen. Om u allemaal tegelijk te informeren over het hoe en wat willen we ouders met een kind in de huidige groep 1a en 1b en toekomstige ouders uitnodigen op dinsdag 11 april op een extra informatieavond. We beginnen deze avond om 19.00 uur. U bent van harte welkom.

Paasraam 'de goede herder'

Kleur het karkraam in.
Om een glas-in-lood effect te krijgen, kan het raam dun met sla-olie worden ingevet.



Paasviering.

Donderdag 13 april vieren we ons paasfeest.
We beginnen in alle klassen met een viering.

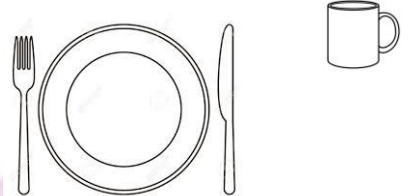
Een ander onderdeel van dit paasfeest is een paaslunch in de klas rond het middaguur.

Als voorbereiding daarop maken de bovenbouwgroepen iets extra's voor de eigen groep en voor de onderbouwgroepen.

De kinderen zijn op deze dag gewoon om 14.00 uur vrij.

Wel moeten ze voor de paaslunch nog wat meenemen:
de 3 B's

Bord
Bestek
Beker



Schoolvoetbal

Het was lang onzeker of het jaarlijkse schoolvoetbaltoernooi kon doorgaan. Gelukkig zijn er voldoende vrijwilligers gevonden en het gaat op donderdag 27 april, Koningsdag en in de vakantie, dus door. **TOP!**

Het voetbaltoernooi is voor kinderen uit de groepen 3 t/m 8, wordt gespeeld op de voetbalvelden en begint om 13.00 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur.

De nadruk ligt bij het toernooi op de gezelligheid en niet zo zeer op de prestaties. Met het samenstellen van de teams (jongens- en meisjesteams) houden wij daar rekening mee.

Ouders kunnen hun kind opgeven met onderstaand strookje en we hopen natuurlijk op voldoende vrijwilligers die een team willen begeleiden. Ieder team heeft er nl één nodig en we hadden vorige jaar wel 14 teams.

De strookjes graag uiterlijk donderdag 13 april inleveren bij de juf / meester.



..... mag meedoen met het schoolvoetbaltoernooi op 27 april.

Groep 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8

.....(vader/moeder) wil wel een team begeleiden.



Vrije dagen.

We naderen een periode van een reeks vrije dagen.

Vrijdag 14 april is het Goede Vrijdag en hebben alle kinderen vrij.

Aansluitend is het Pasen en daardoor hebben de kinderen maandag 17 april ook vrij.

Dan een weekje naar school met vrijdags de Koningsspelen en onze Wandelen voor Water – loop.

De week daarna, 24 t/m 28 april, is een vakantieweek en zijn de kinderen vrij.

Maandag 1 mei gaan we weer naar school. Dit keer een korte week omdat vrijdag 5 mei weer een vrije dag is.

Eind Cito.

De schoolkeuzes zijn zo goed als gemaakt en de eind Cito komt er aan.

Vanaf dinsdag 18 april gaat groep 8 de mouwen opstropen. Drie dagenlang gaan ze zich buigen over verschillende CITO onderdelen. Alvast veel succes.

HET WESSELS BOER PARCOURS

Op zaterdagochtend 6 mei organiseert Gymnastiekvereniging D.O.S. Zuidwolde het “Wessels Boer Parcours”. Het idee voor het Wessels Boer Parcours is ontstaan uit het apenkooi-principe. Elk kind vindt dat spel fantastisch, gymtoestellen, snelheid, spanning, touwen, altijd goed voor een YES!

Het Wessels Boer Parcours is een wedstrijd waarmee je met een team tegen andere teams moet strijden. Alle kinderen (ook niet leden) van 6 t/m 9 jaar mogen hieraan meedoen. We doen allemaal leuke spelletjes en activiteiten. Wat je precies moet gaan doen, hoor en zie je pas op de wedstrijd. Maar dat het leuk is weten we zeker!

Een team bestaat uit 6 tot 8 kinderen en een begeleider.

“Jij doet toch ook mee?”

Geef je snel op!”

Mail voor zaterdag 22 april de naam van je team (mag jezelf bedenken), namen en leeftijden van de deelnemers en de naam van de begeleider naar inschrijven@doszuidwolde.nl. De kosten zijn € 5,- per deelnemer. Er kunnen maximaal 160 kinderen meedoen.

cbs

De Heidevlinder