



# Boletín de Octubre



## Queridos padres y familias de Beacon:

Bienvenido de nuevo a la escuela! A medida que avanza el otoño, con su brisa fresca, abundantes cosechas y autobuses escolares de regreso en las carreteras, las lecciones de Garden Time han comenzado!

Tenemos tomates, pepinos, pimientos dulces, col y más que los estudiantes están cosechando de los jardines.

Demos la **bienvenida** a nuestro nuevo Educador de Jardín de Beacon ... **¡Conozca a Diana Cowdery!** Diana enseñará **La hora del Jardín en Glenham** este año.

**Los científicos del primer grado** ya están descubriendo toda la vida fascinante en el hábitat del jardín. Alentamos a nuestros exploradores a decir "interesante" en lugar de "ick" cuando vemos criaturas. En Glenham encontramos orugas comiendo las plantas de repollo. ¡Los estudiantes los observaron e hicieron mejores hogares para ellos en otro lugar del jardín, fuera de los cultivos, con almohadas de musgo para su comodidad!



**Los chefs del 2do Grado** están en camino de convertirse en jardineros y cocineros expertos y expertos. Hemos comenzado a explorar los diversos sabores del jardín de otoño y estamos aprendiendo qué partes de las plantas podemos comer. Pregúntele a su hijo de segundo grado qué parte de la planta de col rizada es comestible.



¡Y el próximo mes estamos emocionados de llevar a los niños de Kinder a los jardines de la escuela!

**Feliz Otoño!**  
Hasta el próximo mes,  
**Ms. Megan, Ms. Diana,  
& Ms. Nicole**

**Venga a apoyar Hudson Valley Seed / Beacon Rec**  
**Venta de cultivos el 1ro de Oct en JVF, El 2 de Oct en South, El 8 de Oct en Sargent, y el 10 Oct. en JVF**  
El programa de Beacon Rec Después de la escuela venderá productos locales frescos 3:00-4:45.  
Los ingresos benefician a ambas organizaciones.  
Los eventos son solo en efectivo. ¡Esperamos verte ahí!

Para obtener más información, incluyendo oportunidades de voluntariado y donaciones, visite nuestro sitio web [www.hudsonvalleyseed.org](http://www.hudsonvalleyseed.org)  
Siguenos en Facebook [@Hudsonvalleyseed](https://www.facebook.com/Hudsonvalleyseed) y en Instagram [@Hudsonvalleyseed](https://www.instagram.com/Hudsonvalleyseed)

# Kale

## Col Rizada



¿Por qué la col rizada nunca está sola?

¡Viene en racimos!

### Ensalada de col rizada favorita de los niños

#### Ingredientes

- 6 tazas de col rizada picada (sin tallos)
- 1/2 cebolla roja, en rodajas finas
- 2 zanahorias ralladas
- 1 cucharada, más 1 cucharadita, salsa de soja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo o aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de semillas de calabaza y girasol tostadas (opcional)

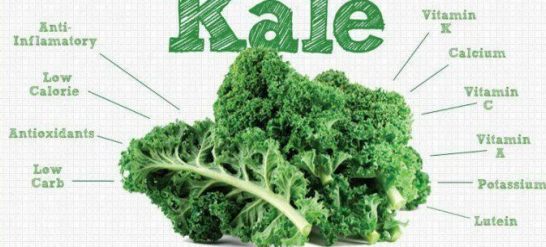
#### Instrucciones

1. Coloque la col rizada, la cebolla, las zanahorias, la salsa de soya, el jugo de limón, el aceite de sésamo, las semillas de girasol y las semillas de calabaza en un tazón grande.
2. Usa un par de pinzas para voltear las verduras en el tazón, machacando y removiendo la col rizada durante un buen minuto para que se marina completamente con los otros ingredientes.
3. Cubra y refrigere por al menos 1 hora, idealmente durante la noche.

### Datos curiosos sobre Kale

- La col rizada se vuelve más dulce después de la primera helada de la temporada, y puede seguir creciendo durante todo el invierno.
- Kale se ha cultivado en todo el mundo durante más de 6,000 años.
- ¡El Día Nacional de Kale es el primer miércoles de octubre!
- La col rizada está estrechamente relacionada con el repollo, el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas y la col rizada.

## Kale



All hail to kale! Seemingly everywhere you turn, kale is a vital vegetable, rich in nutrients, health benefits and delicious flavor.

#### Per calorie, Kale has

more Iron than beef



more Calcium than milk



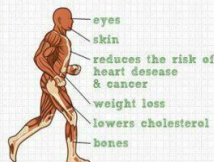
10X more Vitamin C than spinach



**Highs**  
vitamins A, C & K  
calcium  
potassium  
folic acid  
lutein  
carotenoids  
antioxidants

**Lows**  
calories  
fat  
carbs

#### What is it good for?



**Best Friend: Lemon**  
enhances phytonutrients



Col de dinosaur



col rizada



Col rojo ruso

### Sabías que ...?

Cuando comes col rizada, ¡estás comiendo la hoja (LEAF) de la planta!

