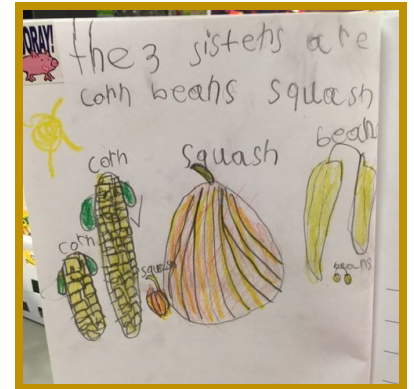
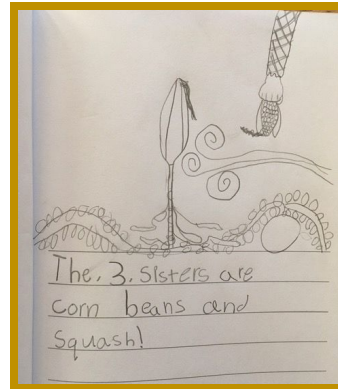
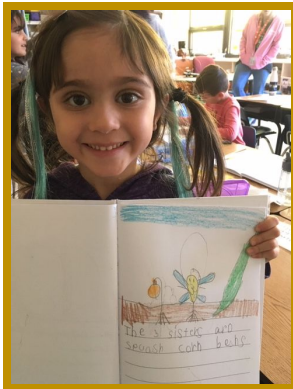




Queridos padres y familiares de Beacon:

¡Saludos! La abundante temporada de cosecha ha llegado a su fin y hemos estado ocupados poniendo nuestras camas de jardín a dormir durante el invierno. Compostamos las plantas anuales restantes, plantamos nuestros de ajos y flores que pasarán el invierno en el suelo, y esparciremos hojas y paja para proporcionar una manta protectora al suelo.

**Los científicos del 1er Grado** narró a la leyenda nativa americana de las Tres Hermanas y creó inspiradoras entradas de diario que ilustran la historia. Discutimos partes de la planta e hicimos diagramas de nuestras verduras favoritas. La verdura del mes de noviembre, las zanahorias, se celebraron con degustaciones de nuestros jardines y de Common Ground Farm.



**Los chef del 2do Grado** hablaron sobre la conservación de los alimentos e hicieron encurtidos de zanahoria. Muchos estudiantes se sorprendieron al saber que los encurtidos se limitan no solo a los pepinos, isino que pueden venir en forma de encurtidos de zanahoria, encurtidos de pimienta, encurtidos de remolacha y más! Los alumnos de segundo grado también exploraron la red alimentaria y hablaron de dónde proviene nuestra comida. Pensamos en nuestros alimentos y productos favoritos y los rastreamos hasta la granja. ¡Incluso chocolate!



Felices fiestas!  
**Hasta el próximo mes,**  
**Ms. Megan, Ms. Diana,**  
**& Ms. Nicole**

# Winter Squash

## Calabazas de invierno



¿Cuál es el deporte favorito de las calabazas?

Squash!!

### Datos curiosos sobre la calabaza de invierno

- La calabaza proviene de la palabra nativa americana Narragansett, askutasquash, que significa "comido crudo o sin cocer", ipero la calabaza de invierno rara vez se come cruda!
- Una taza de calabaza de invierno en cubos contiene aproximadamente 80 calorías, prácticamente sin grasa y muy poco sodio.
- Algunas variedades de calabazas se cultivaron para ser utilizadas como recipientes cuando se secaban.
- Cucurbit es un término usado para describir a todos los miembros de la familia de las cucurbitáceas. Además de la calabaza, esto incluye pepinos, melones, calabazas.
- Prácticamente toda la planta de calabaza es comestible. Se pueden comer las hojas, los zarcillos, los brotes, los tallos, las flores, las semillas y la fruta.
- Las calabazas se hacen comúnmente en dulces en América Latina

### Calabaza Asada

**Tiempo de Prep y Cocción:**  
**40 min.**

#### Ingredientes

- 1 calabaza, pelada, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo, picados
- Sal y pimienta al gusto.

#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 grados F
2. Mezcle la calabaza con aceite de Oliva y ajo en un tazón grande.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Coloque la calabaza cubierta en una bandeja para hornear.
5. Asar en el horno precalentado hasta que la calabaza esté tierna y ligeramente dorada por 25 a 30 minutos.



### Sabías que..??

Cuando las personas hablan de las "Tres Hermanas", se refieren al maíz, los frijoles y la calabaza. El maíz proporciona una escalera para la vid de frijol. Las vides de calabaza sombrean el área y retienen la humedad en el suelo para el maíz y los frijoles. El bienestar de cada cultivo plantado se dice que está protegido por otro. Muchas leyendas de los nativos americanos se han basado alrededor de las Tres Hermanas, hermanas que deben ser plantadas juntas, comidas juntas y celebradas juntas. Estas leyendas varían de tribu a tribu.

¡Tenemos un espacio de "Tres Hermanas" en todos los jardines de nuestra escuela!

