

OWOCOWE WIEŚCI Z SP 32

NUMER 1 LISTOPAD 2014 ROK

KOCHANI!

Wszyscy wiemy, że nasza szkoła jest szkołą promującą zdrowie. Oddajemy w Wasze ręce pierwszy numer naszej gazetki, poświęconej owocom i zdrowiu. Zaczynamy od jabłek, najpopularniejszych owoców. W numerze znajdziecie nieco wiadomości o jabłku, zagadki matematyczne, owocową mandalę oraz przepisy z jabłkiem w roli głównej, które opracowali uczniowie na bibliotecznych zajęciach. Zapraszamy do lektury i współredagowania z nami kolejnego numeru.

Wiersz na dobry początek

„Jesienią, jesienią
sady się rumienia;
czerwone jabłuszka
pomiędzy zielenią.

Czerwone jabłuszka,
złociste gruszcзки
świecą się jak gwiazdy
pomiędzy listeczki.

Pójdę ja się, pójdę
pokłonić jabłoni,
może mi jabłuszko
w czapeczkę uroni?

Pójdę ja do gruszy,
nastawię fartuszkę,
może w niego spadnie
jaka śliczna gruszkę!

Jesienią, jesienią
sady się rumienia;
czerwone jabłuszka
pomiędzy zielenią.”

/Maria Konopnicka/

Czy wiesz, że...

Anglicy mawiają: Zjedz jedno jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci wcale potrzebny.

Świeże, nieuszkodzone jabłka zawierają witaminę C, większość witamin z grupy B. W jabłku najcenniejsze są ścianki komórek i blaszki gniazd nasiennych, w nich znajdują się związki pektynowe, które działają niczym miotłka w naszych jelitach.

Jabłko uważa się za przyjaciela naszego serca, działa wzmacniająco na jego mięsień. Owoc ten zmniejsza wchłanianie cholesterolu, dzięki temu skutecznie zapobiega miażdżycy i chroni przed zawałem.

Jabłka ułatwiają przyswajanie wapnia w organizmie. Jadane ze skórka, w skład której wchodzi wapń i krzem, działają korzystnie na włosy i paznokcie. Ich pektyna „odświeża” krew, dając nam piękną cerę. Gryzienie twardego jabłka służy dziąsłom.

Świeże jabłka są źródłem węglowodanów w tym błonnika. Jak wiele innych owoców, spożywane na surowo, jabłka mają niską wartość na indeksie glikemicznym zatem są zalecane do spożywania przez osoby chorujące na cukrzycę.

Jabłka są niezastąpione w kuracjach odchudzających, cenia je wszyscy dbający o linię, bo sycą i dostarczają stosunkowo niewiele kalorii.

Jabłko obecne jest

w przysłowiach:

„Niedaleko pada jabłko od jabłoni”

„Jakie jabłko, taka skórka, jaka matka taka córka”

w baśniach i bajkach:

W baśni o królewnie Śnieżce, zatrute jabłko podane przez czarownicę usypia królewnę i obudzić ją może tylko miłosny pocałunek.

w piosenkach i pieśniach ludowych:

„Jabłuszko, jabłuszko, jabłuszko pełne snów”

„Czerwone jabłuszko”

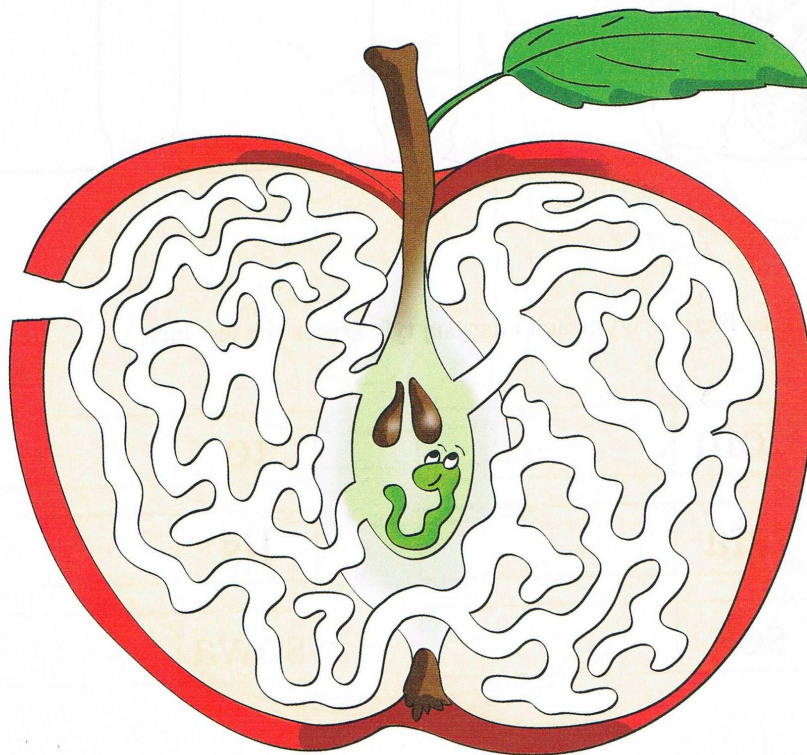
w mitologii greckiej:

Bogini niezgody Eris rzuciła złote jabłko z napisem „dla najpiękniejszej” na weselu, gdzie było wiele pięknych bogiń, które bardzo się o to jabłko pokłóciły. Spór rozstrzygnął Parys, ofiarując jabłko i tytuł najpiękniejszej Afrodycie.

Zadania z jabłkami w roli głównej:

DLA MALUCHA

Pomóż robaczkowi wyjść z jabłka. Pokoloruj na zielono drogę, którą robaczek musi przebyć.



DLA STARSZAKA

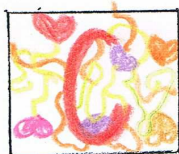
Masz kupić 2 kg jabłek jednego gatunku. Mama dała Ci 5 złotych. Na które jabłka wystarczy Ci pieniędzy?

CENNIK:

Jabłka LOBO	1 kg.	2,80 zł
Jabłka KOKSA	1 kg	2,50 zł
Jabłka RENETA	1 kg.	1,50 zł
Jabłka CHAMPION	1 kg	2,60 zł
Jabłka JONAGOLD	1 kg	2,60 zł
Winogrono	1 kg	5,00 zł.

Przepisy na dania z jabłkami:

Przepis przyniesiony przez Ewę Budny, uczennicę klasy III a, do szkolnej książki kucharskiej
(zajęcia zorganizowane przez panią Katarzynę Bublewicz)



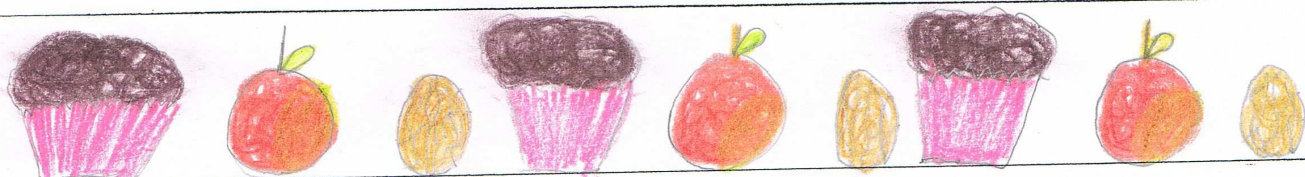
ciasto z jabłek i orzechów

Składniki:

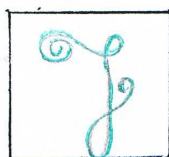
- 1kg jabłek
- 1 szklanka cukru
- 1/2 szklanki oleju
- 2 szklanki mąki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- 2 szklanki orzechów włoskich
- piana z 3 białek

Przygotowania:

Jabłka pokroić i zasypać cukrem na dwie godziny.
Pozostałe składniki dodać do jabłek z cukrem
wymieszać i wyłożyć na dużą blachę.
Piec około 1/2 godziny.
Polać sygnakowato polewą czekoladową lub lukrem.



Przepis przyniesiony przez Paulinę Klonek, uczennicę klasy II a, do szkolnej książki kucharskiej (zajęcia zorganizowane przez panią Katarzynę Bublewicz)



Jabłka pieczone

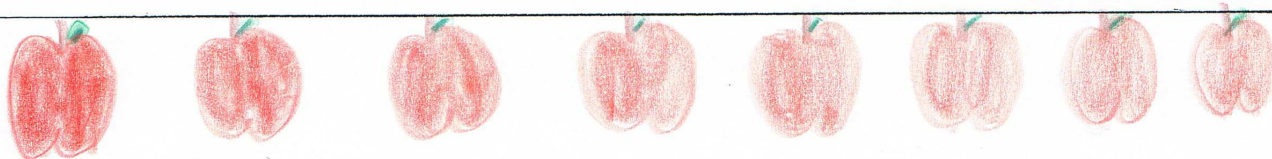
Składniki:

- 4 duże jabłka (umyte i wydrążone)
- 8 łyżek dżemu żurawinowego
- 2 łyżki miodu
- szczypta cynamonu

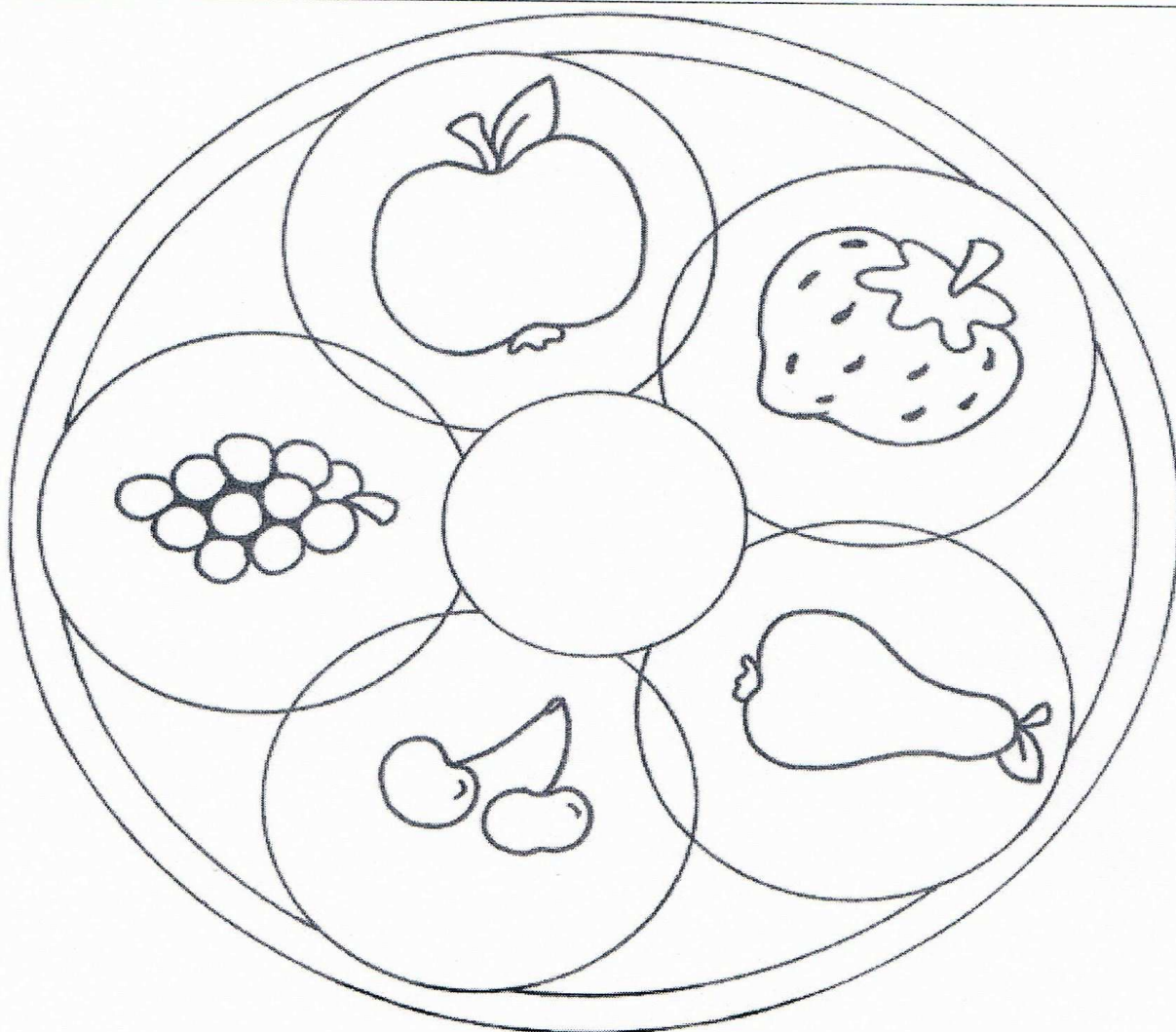
Wykonanie:

Wydrążone jabłka wypełniamy dżemem żurawinowym, miodem i cynamonem. Każde jabłko owijamy folią aluminiową. Jabłka pieczemy 25 min w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180-200°C.

SMACZNEGO!



Mini konkurs na wykonanie mandali z motywem jabłek



Oto owocowa mandala, prosimy o piękne jej pokolorowanie, a chętnych zapraszamy do wzięcia udziału w naszym mini konkursie na wykonanie projektu mandali z motywem jabłka.

Najładniejsze prace nagrodzimy.

Prosimy o składanie mandali w bibliotece do 12 grudnia 2014 roku.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

**EWA PARCZEWSKA, JOANNA SOBCZUK I KATARZYNA SZYMECZKO
ZAPRASZAJĄ SERDECZNIE WSZYSTKICH CHĘTNYCH DO WSPÓŁREDAGOWANIA
KOLEJNYCH OWOCOWYCH WYDAŃ NASZEJ GAZETKI.**