

## Informations aux parents

### 1. Bulletin de première étape—rencontre de parents

Vous recevrez bientôt le bulletin de première étape de votre enfant. Vous serez conviés sous peu à venir rencontrer son enseignante. Cette rencontre a pour but de vous informer du cheminement de votre enfant et de l'encourager, par divers moyens, à relever les défis se présentant à lui.

### 2. Température froide

L'hiver n'est plus très loin ! Le climat plus froid arrive, il faut donc que les enfants soient bien habillés, « en pelure d'oignon » (tuque, mitaines, foulard, bottes, etc.), afin qu'ils soient protégés des rigueurs de la saison. Veuillez également vous assurer qu'ils ont une paire de chaussures à l'école.

### 3. Circulation dans l'école

Nous rappelons à tous les parents des enfants inscrits au service de garde qu'il est interdit de circuler au rez-de-chaussée ainsi qu'à l'étage (édifice Pierre-Lauzon), avant ou après les heures de classe. De plus, vous ne devez pas vous présenter dans la classe de votre enfant sans rendez-vous. Les enseignantes qui arrivent plus tôt ou qui quittent plus tard ont besoin de ce temps pour compléter leurs travaux. Notez également qu'aucun adulte, parent ou autre, ne peut circuler dans l'école pendant les heures de classe sans y avoir été autorisé.

### 4. Rhume, grippe...

Si votre enfant démontre des symptômes de rhume ou de grippe (fièvre et toux), il doit rester à la maison. La ligne téléphonique du CLSC mentionne que votre enfant peut être contagieux jusqu'à 5 jours dans les cas de grippe. Sachez aussi qu'il est important d'avoir un numéro d'urgence où nous pouvons vous joindre en tout temps. Également, vous devez venir chercher votre enfant malade dans les minutes suivant l'appel que vous avez reçu vous signalant l'état de votre enfant.

### 4. Projet en nutrition

C'est ce mois-ci que nous débutons notre séquence de projets en nutrition. Tout au long de cette année, os enfants auront l'occasion de goûter à de bonnes soupes chaudes, ce qui sera une touche additionnelle à sa boîte-repas. Ils auront également l'occasion de faire la découverte de fruits exotiques. Bon appétit!











### 5. Objets perdus

Vos enfants ont égaré des vêtements (pantalons, gilets, etc.), et autres objets.? Ces objets sont conservés pendant un certain temps afin de vous donner le temps de vérifier ce qui pourrait manquer, puis venir les chercher lorsque vous vous présenterez à l'école. Ce qui n'aura pas été réclamé sera donné à un organisme communautaire local.

Dégustation de soupe aux légumes—édifice Gouin



Projets en nutrition

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 	2 Dans la nuit du 4 au 5 novembre, on recule nos horloges d'une heure...
3 Retour à l'heure normale de l'Est!  -1h	4 	5 Préscolaire 4 ans gr. 001-002-003-004 spectacle « Les âneries » en a.m. Théâtre Outremont	6 	7 	8 	9
10	11 	12	13 	14	15	16
17	18 	19	20	21 Bulletin de 1 <sup>re</sup> étape, rencontre de parents Remise du bulletin 	22 	23
24	25	26	27	28	29 	30

# Des légumes de chez nous, des légumes de partout!

La **pomme de terre** ou **patate** (langage familier, canadianisme et belgicisme), est un tubercule comestible produit par l'espèce *Solanum tuberosum*, appartenant à la famille des solanacées. Le terme désigne également la plante elle-même, plante herbacée, vivace par ses tubercules mais toujours cultivée comme une culture annuelle.

La pomme de terre est originaire de la cordillère des Andes (Pérou), dans le sud-ouest de l'Amérique du Sud où son utilisation remonte à environ 8 000 ans. Introduite en Europe vers la fin du xvi<sup>e</sup> siècle à la suite de la découverte de l'Amérique, elle s'est rapidement diffusée dans le monde et est cultivée dans plus de 150 pays sous pratiquement toutes les latitudes habitées. Ses qualités nutritives et sa facilité de culture font qu'elle est devenue l'un des aliments de base de l'humanité : elle figure parmi les légumes et féculents les plus consommés et est la principale denrée alimentaire non céréalière du monde.



Le **rutabaga**, encore appelé **navet fourrager**, **navet** ou **navet jaune** au Canada, **chou-navet**, **chou de Siam**, **chou suédois**, est un légume-racine appartenant à la famille des Brassicacées, comme le colza (*Brassica napus* subsp. *napus*), le navet, le radis...



Le rutabaga est apparu en Scandinavie à la fin du Moyen-Âge. À la fin du xvii<sup>e</sup> siècle, il est connu dans toute l'Europe tempérée où il entre dans les nouvelles rotations culturales sans jachère, surtout comme plante fourragère sarclée; la betterave fourragère (*Futterrübe*) apparaît vers 1750 en Rhénanie et remplacera les raves comme fourrage. Il a été utilisé dans la marine pour lutter contre le scorbut<sup>2</sup>.

Au Canada, c'était un des légumes de base, avec les pommes de terre et les carottes, avant l'avènement des importations hivernales des pays plus chauds. En effet, il est facile à conserver tout l'hiver en cave. Cela reste un aliment très populaire de nos jours.

Le **navet**, *Brassica rapa* L. subsp. *rapa* (du latin *napus* : *chou-navet*, *rapum* : *rave*, *bulbe de racine* ; du grec *ράπις*, *ράπιος* : *rave*, *navet*), est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère ou fourragère pour sa racine charnue allongée ou arrondie, consommée comme légume. Le terme désigne aussi ce légume. Il a probablement été domestiqué indépendamment en Chine et en Europe de l'Est.

Le navet est une plante herbacée bisannuelle cultivée comme légume-racine l'année du semis, pour son hypocotyle tubérisé. La racine est renflée et charnue, très variable dans sa forme : cylindrique, conique, sphérique, piriforme, allongée ou aplatie, et dans sa couleur : jaune pâle, blanche, grise ou noire, bicolore rose-blanc... Elle est quelquefois plus ou moins sucrée, d'autres fois piquante et un peu âcre.



Les **petits pois**, **pois de jardins**<sup>1</sup>, ou **pois potagers**<sup>2</sup> (*Pisum sativum* subsp. *sativum* var. *sativum*, autonyme de *Pisum sativum* L.) sont les jeunes graines vertes de variétés cultivées du pois, récoltées après leur développement dans les gousses et avant leur maturité<sup>3</sup>. Lorsque ces graines sont récoltées à leur maturité, elles sont appelées pois cassés. Les petits pois sont consommés comme légumes frais. Ils sont plus énergétiques que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres.. Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C mais celle-ci peut être emportée par l'eau de cuisson.

La **carotte** (*Daucus carota* subsp. *sativus*) est une plante bisannuelle de la famille des Apiacées (aussi appelées ombellifères), largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, de couleur généralement orangée, consommée comme légume. La carotte représente, après la pomme de terre, le principal légume-racine cultivé dans le monde<sup>2</sup>. C'est une racine riche en carotène.

L'époque et la ou les régions géographiques d'origine de la Carotte cultivée ne sont pas clairement identifiées. La carotte a été cultivée et utilisée de façon similaire aux carottes modernes en Afghanistan, en Iran, en Irak et peut-être en Anatolie à partir du x<sup>e</sup> siècle. Les premières racines de carottes domestiquées étaient violettes et jaunes et ont été enregistrées en Asie centrale, en Asie mineure, puis en Europe occidentale et finalement en Angleterre entre les xi<sup>e</sup> siècle et xv<sup>e</sup> siècle. Les carottes orange n'ont pas été bien documentées avant les xv<sup>e</sup> siècle et xvi<sup>e</sup> siècle en Europe, ce qui indique que l'accumulation de caroténoïdes orange peut avoir résulté d'un événement de domestication secondaire.



L'**oignon** ou **ognon** (*Allium cepa*), prononcé /ɑ̃.ɔ̃.ɔ̃/, est une espèce de plantes herbacées bisannuelles de la famille des *Amaryllidaceae*, largement et depuis longtemps cultivée comme plante potagère pour ses bulbes de saveur et d'odeur fortes ou pour ses feuilles. Le terme désigne aussi le bulbe de cette plante récolté comme légume. L'oignon est utilisé à la fois comme légume et comme condiment.



L'oignon provient sans doute d'une espèce sauvage d'Asie centrale<sup>12,13</sup>. Sa domestication remonte à plusieurs milliers d'années ; elle aurait eu lieu dans la région du Baloutchistan, ou de façon plus large de la Palestine à l'Inde<sup>14</sup>. L'oignon est connu dès l'Antiquité. En Mésopotamie il figure dans les plus anciennes recettes de cuisine qui soient parvenues à l'époque contemporaine<sup>13</sup>. En Égypte, la culture des oignons est représentée sur des décorations de tombes dès la 5<sup>e</sup> dynastie.

La culture de l'oignon peut être réalisée sous différents climats, notamment tropicaux et tempérés, mais les rendements sont plus élevés dans les régions où l'on observe une alternance des saisons.