

## ¿Que es lo nuevo en nuestro Jardín?

### PLANTAR LOS VEGETALES:

A principios de septiembre, plante las semillas en la tierra de vegetales del otoño e invierno como las espinacas, los rábanos, las cebollas, las zanahorias y las lechugas. Aún es tiempo para trasplantar lo que es verde como la col y collards, el brócoli, la coliflor y repollo.

### JARDÍN DE PLANTAS NATIVAS:

No se olvide mirar a nuestro Jardín de las Plantas Nativas de California. Usted se sorprenderá del color café y lo débiles que se ven las plantas, después de las maravillosas flores que florecieron en la primavera. Pero estas plantas están adaptadas a sobrevivir en un medio ambiente seco y muy cálido. Sin la lluvia de verano, tienen que encontrar la forma de conservar energía y humedad, al marchitar y secar más sus hojas, manteniendo solo un poco del color verde dentro de los tallos. Algunas plantas parecen estar sin vida, pero debe observarlas y observar lo que pasa cuando las lluvias frías de invierno lleguen! Se impresionará cuando vea árboles llenos de hojas verdes, como también delicadas plantas que están verdes y con flores ahora! Son superhéroes de esta comunidad de plantas.

Usted puede empezar a plantar semillas de las flores de otoño e invierno ahora y también algunas flores de verano este mes. (*Ageratum, Alyssum, Bedding Begonia, Cosmos, Impatiens, Marigold, Petunia, Portulaca and Vinca Rosea*).  
Plante zanahorias: el mes de septiembre es uno de los mejores meses para plantar zanahorias en el sur de California

### EL EQUIPO VERDE

(O Como nosotros reciclamos y abonamos)

Nuestros líderes del Equipo Verde del primer semestre son **Lilia Welsch y Mackenzie House**. Si Ud. está interesado en participar con el Equipo Verde, por favor contacte al voluntario del jardín de su clase y conozca a sus líderes. Ellos compartirán su visión y pasión con Ud. En Ocean Knoll estamos orgullosos de poder brindar a nuestros estudiantes oportunidades, durante el almuerzo con el Green Team (Equipo ecológico) de 3ro. a 6to., ellos son responsables de coleccionar el desecho orgánico y del programa de reciclaje, como también de nuestra composta y cuidar de nuestro jardín de la escuela. Agradecemos los esfuerzos de estos estudiantes, durante el horario del almuerzo, por llevar a cabo tan importante responsabilidad en ayudar a nuestra escuela a ser una de las mejores. Estamos dispuestos a reconocer a los estudiantes quienes viven un estilo de vida sano y para que otros aprendan de su ejemplo. Infórmanos porque piensas que tu o algún amigo debe de ser nombrado el estudiante Estrella Verde, por favor envía un párrafo a [nathaliebruey@sbcglobal.net](mailto:nathaliebruey@sbcglobal.net):



## El Programa de “Bienestar”

Todos los días tendremos el programa de ejercicio para correr y caminar antes de clases de 7:30 a 7:55. Invitamos a los padres de familia y a sus hijos a participar juntos. Tendremos seminarios cada mes por la noche, con clases para niños y padres de familia.

Además del programa de correr y caminar:

Lunes 7:30AM: **Bootcamp**

Martes y Jueves 7:30AM: **Yoga**

Jueves 2:30PM: **Bootcamp**

Viernes 7:30: **Artes marciales**

Deseas ser elegido como la estrella del ejercicio, por favor envíanos un párrafo informándonos acerca de tu estilo de vida sano.

## 10 Maneras Estar Sano En Su Vida



1. Participe en las actividades del Programa de “Bienestar de Ocean Knoll cada día e invite a su familia.
2. Trate de no usar el auto para llevar a los estudiantes a la escuela, camine a la escuela y a las tiendas, Usted ayudará a no contaminar el ambiente.
3. De paseos en bicicleta cada día. Esta es la mejor manera de mejorar su condición física y para ponerse en forma, en su vida.
4. Come los vegetales frescos y frutas cada día.
5. Beba por lo menos 8 vasos con agua diariamente. Olvídense de los refrescos y otras bebidas endulzadas.
6. Transforme la tensión haciendo énfasis en las emociones positivas.
7. Coma el desayuno cada mañana antes de ir a la escuela.
8. Duerma lo suficiente cada noche.
9. Apague la televisión durante los días de escuela y use ese tiempo para leer un libro.
10. En casa, cocine y coma la cena con su familia cada noche. Use ingredientes frescos y sanos. Hable sobre su día y comparta con tus padres lo que aprendió en la escuela.



## ¿Que es lo nuevo en nuestra cocina?

Existen muchas razones para adquirir alimentos de temporada. Lo que es más importante es que la comida no he viajado distancias largas para llegar a sus manos y también que sus alimentos son los más frescos posibles. En Ocean Knoll, estamos creando un espacio para la cocina en nuestro jardín, donde los estudiantes aprenderán como cocinar comidas sanas con productos frescos y de cultivo orgánico de nuestro jardín.

### Ensalada Mediterránea de Tomates

#### **Ingredientes para 4 Personas:**

-8 tomates medianos

-1/3 de taza (80 ml) vinagre balsámico

-2/3 de taza (160 ml) aceite de oliva

-5 cebollas verdes o 1 cebolla median

#### **Instrucciones:**

Corta los tomates en rebanadas gruesas (casi ¼ de pulgada un poco más de un centímetro). Remueva los centros de las rebanadas de tomate. Acomode las rebanadas en un plato para servir. Corte la cebolla en pedazos. (Para una receta auténtica las cebollas se deben de cortar gruesas, pero muchas personas prefieren en trozos pequeños). Distribuya las cebollas sobre los tomates. Mezcle el vinagre y el aceite juntos y después derrame la mezcla sobre los tomates. **Si Usted desea compartir una receta, envíela a [Nathaliebruey@sbcglobal.net](mailto:Nathaliebruey@sbcglobal.net). Trataremos de publicar las mejores recetas.**