FARM to TABLE

When kids help grow their own produce, they are more likely to eat it! If you can't create a backyard garden, consider getting a regular produce box delivery from a local gardener or take your children on a weekly trip to the farmers' market together. Farm to preschool is a great way to get your kids invested in gardening and healthy eating.

LEARN IT

How does your garden grow?

Every garden must start with a seed, but how does that seed become the plants we can cook and eat in our homes? This is a fantastic opportunity to teach the children in your care what a seed is, examples of seeds, and what those seeds need to become strong, healthy plants that we can harvest.

MAKE IT Garden Printing

Sometimes the best art can be created without a paint brush! Cut various vegetables from your garden such as carrots, peppers, squash, zucchini, eggplant, and potatoes in half so they can be used as a stamper. Make the children a paint pallet with different colors. Ask them to stamp the vegetables in the paint and then they can make their work of art on a large piece of construction paper.

GROW IT

Container Gardening

Not everyone has the space to plant an elaborate garden. That's okay! You can still have a garden with a container garden. Tires, buckets, large planting pots, or even tubs can all be used as your container. Hanging baskets are great for fruits like strawberries, cherry tomatoes and herbs. Plastic containers will hold in moisture better than a clay or wood container. Fill the container with gardening soil and begin planting. Remember to check plants daily for watering needs and support your fast growing, tall plants with trellises and stakes. Plant ideas for container gardens:

Beans	Broccoli	Carrots
Cucumbers	Eggplants	Lettuce
Onions	Peppers	Radishes
Tomatoes		

EAT IT Garden Stir Fry

1/2 cup low sodium chicken broth
1/2 tablespoon of corn starch
1 teaspoon soy sauce
1 tablespoon sesame or olive oil
2 tablespoons garlic minced
5 cups of your favorite garden vegetables
3 1/3 cups diced chicken
Whole Grain Rice

Mix together the broth, cornstarch and soy sauce and set aside. Add oil to a large pan and sauté the garlic on high heat for one minute. Add the vegetables and cook for eight minutes until tender. Add the soy sauce mixture and reduce heat to medium. Continue cooking until the sauce thickens. Serve over ¼ cup cooked whole grain rice for each child.

Lunch Crediting:
10 Servings (1/2 cup)
for ages 3-5 (Vegetable/Meat/Grain)

PLAY IT Garden Turnover

Divide the children into equal groups, each with a unique vegetable name. Have them sit in chairs forming a large circle, with one child starting the game as the center. When the child in the center calls out one of the vegetable names, those children get up and try to find a new chair as the center tries to steal a seat. The child left standing calls out a new vegetable and the game repeats. If the center child calls out "Garden Turnover!" all the children get up to find a new seat.

READ IT

***Growing Vegetable Soup* by Lois Elhert**

This easy to understand book with bold pictures talks about necessary gardening tools, gardening chores and what happens after harvesting. A recipe for vegetable soup is included! Maybe you can use produce from your own garden to make a batch of soup to share with the children.

SING IT Bingo Was His Name O

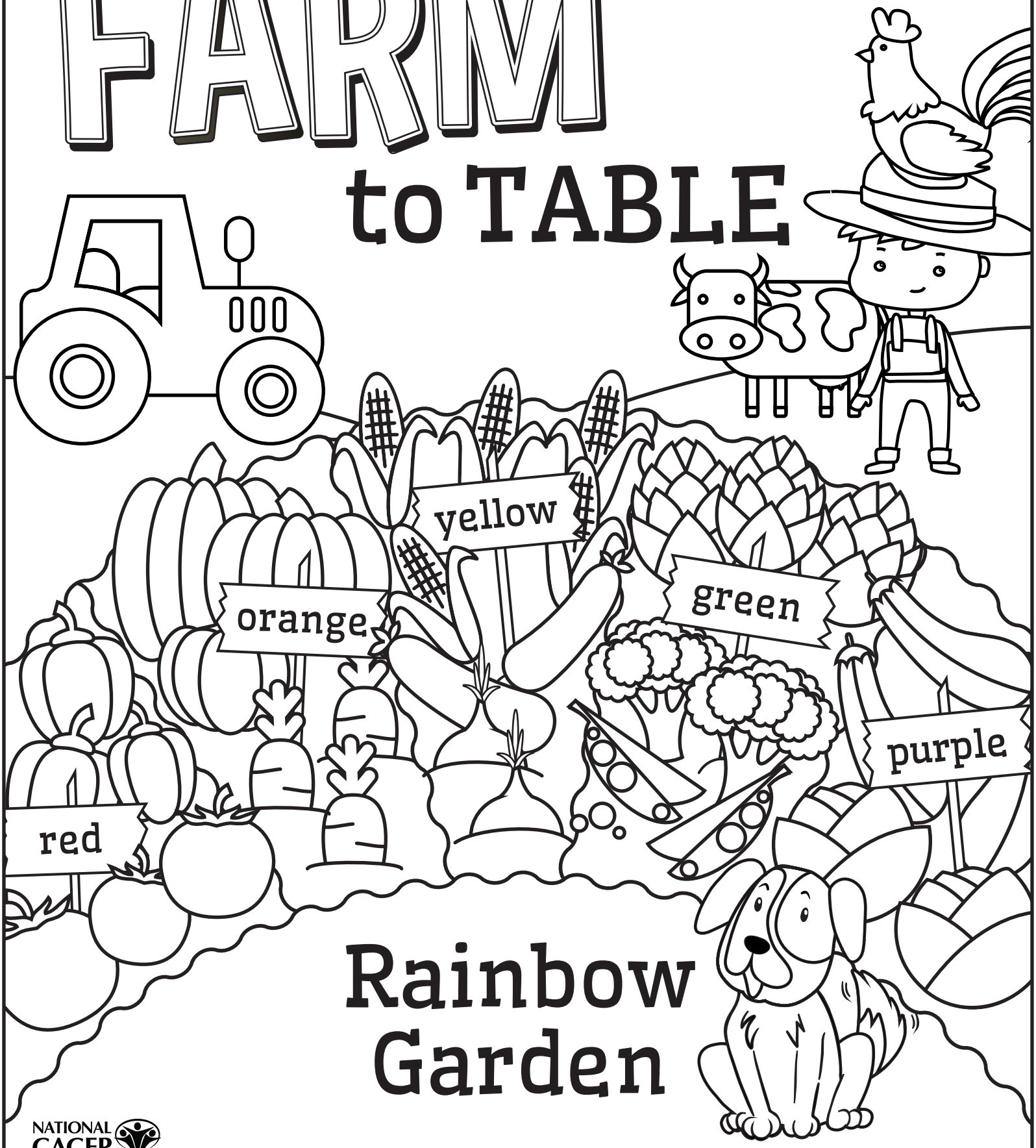
There was a farmer who had a dog,
and Bingo was his name O!
B-I-N-G-O, B-I-N-G-O, B-I-N-G-O,
and Bingo was his name O!

CACFP is an indicator of quality child care.
This institution is an equal opportunity employer.
Learn more @ cacfp.org

NATIONAL CACFP ASSOCIATION

CACFP is an indicator of quality child care.

FARM to TABLE



Rainbow Garden

De la GRANJA a la MESA

¡Cuando niños ayudan a crecer sus propios productos, es más probable que los coman! Si no pueden crecer un jardín en sus casas, consideren recibir productos de un jardinero local. También, pueden llevar a los niños a un Mercado Agrícola semanalmente. De la granja a la escuela preescolar es una muy buena manera de que sus ninos puedan interesarse en jardinería y en comer saludable.

APRÉNDELO

¿Como Crece tu Jardín?

¿Todo en un jardín empieza con una semilla, pero como es que esa semilla se convierte en productos que cocinamos y comemos en casa? Esta es una fantástica oportunidad para enseñarles a los niños en su cuidado lo que es una semilla, ejemplos de tipos de semillas, y que necesitan esas semillas para ser plantas fuertes y saludables durante la cosecha.

HAZLO

Impresión de Jardín

¡A veces el mejor arte puede ser creado sin ningún cepillo de pintura! Corta por la mitad varios vegetales de tu jardín como zanahorias, calabaza, calabacita, berenjena, y papas. Van hacer usados como estampías. Haz que los niños hagan una plataforma de pintura de diferentes colores. Pregúntales que hagan un sello de los vegetales con la pintura, luego pueden hacer su trabajo de arte en un pedazo de papel de construcción.

HAZLO CRECER

Jardinería en Contenedor

No todos tienen el espacio para plantar un jardín elaborado. ¡Está bien! Todavía puedes tener un jardín con un jardín de contenedor. Llantas, cubetas, macetas grandes, o hasta tinas pueden ser usadas como tu contenedor. Canastas colgantes son ideal para frutas como fresas, tomatillos, y hierbas. Contenedores de plástico retienen mejor la humedad que un contenedor de barro o de madera. Llena el contenedor con tierra de jardín y empieza a plantar. Acuérdate de chequear tus plantas a diario para saber el contenido de agua. Para soportar el crecimiento de tus plantas altas, utiliza enrejados y estacas. Ideas de plantas para un jardín en contenedor pueden ser:

- Frijoles
- Broccoli
- Zanahorias
- Pepino
- Berenjena
- Lechuga
- Cebolla
- Pimientos
- Rábanos
- Tomates

COMÉTELO

Sofrito de Jardín

1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
1/2 cucharada de maicena
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharada de aceite de sésamo o de oliva
2 cucharadas de ajo picada
5 tazas de tus vegetales de jardín favorito
3 1/3 tazas de pollo cortado en cubitos
Arroz de grano entero

Mezcla junto el caldo de pollo, maicena, y la salsa de soya y deja de lado. Agrega aceite a un sartén y sofríe el ajo en fuego alto por un minuto. Agrega los vegetales y deja que se cocinen por ocho minutos hasta que estén tiernos. Agrega, la mezcla de salsa y reduce la temperatura a fuego mediano. Continúa cocinando hasta que la salsa se haga espesa. Sirve 1/4 taza de arroz cosido a cada niño.

Acreditación de almuerzo:
10 porciones (1/2 taza)
Para edades de 3-5
(Vegetal/Proteína/Grano)

JUÉGALO

La Rotación del Jardín

Divide a los niños en grupos iguales, cada grupo con un nombre de vegetal único. Haz que se sienten en unas sillas y que formen un círculo, el juego empieza con un niño en el centro del circulo. Cuando el niño en el centro diga el nombre de un vegetal, los niños con ese nombre de vegetal hacen cambio de sillas. Mientras el niño en el centro intenta robarse una silla. El niño que se quede sin silla le toca ser la persona del centro. Otra vez el niño dice nombre de vegetales y el juego se repite. Si el niño del centro dice “Rotación de Jardín” todos los niños se levantan y hacen cambio de sillas.

LÉELO

A Sembrar Sopa de Verduras por Lois Elhert

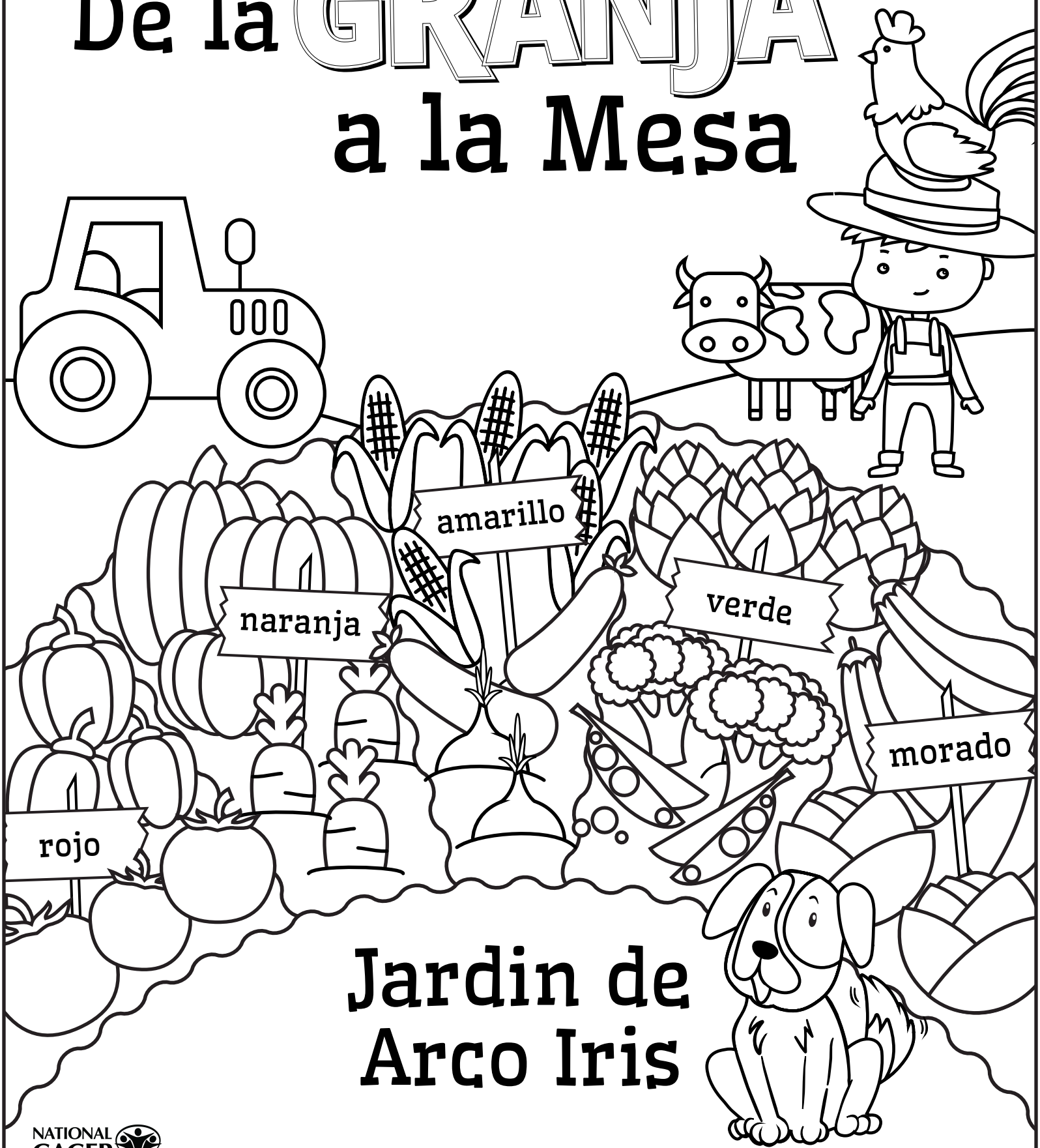
Este libro es fácil de entender con imagines visibles, habla de las herramientas necesarias para la jardinería, el trabajo de tener un jardín y lo que sucede después de una cosecha. ¡Una receta de sopa de vegetal está incluida! Talvez puedas usar productos de tu propio jardín para hacer una sopa de vegetal y compartir con los niños.

CACFP es un indicador de la calidad de el cuidado de niños.
Esta institución es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Obtenga más información @cacfp.org

NATIONAL CACFP ASSOCIATION

CACFP es un indicador de la calidad de el cuidado de niños.

De la GRANJA a la Mesa



Jardin de Arco Iris