

Tovergevogel: nieuwsbrief van



Terburghtweg 1a - 5061 LA Oisterwijk - telefoon: 013-5234236 - e-mail: info.detovervogel@stqboom.nl

Agenda 24 november t/m 8 december 2022

- Donderdag 24 november: Voortgangsgesprekken unit 1 t/m 4
Leesactiviteit unit 3
- Vrijdag 25 november: Bezoek aan Kamp Vught unit 4
- Maandag 28 november: Studiedag, alle kinderen zijn vrijdag
- Dinsdag 29 november: GMR vergadering
- Woensdag 30 november: Leesactiviteit unit 4
- Donderdag 1 december: Bezoek van Sint en zijn Pieten
- Vrijdag 2 december: Bezoek Joodse begraafplaats unit 4
- Maandag 5 december: Surprise in unit 3 en 4
- Dinsdag 6 december: Start schooldag, voor alle kinderen, om 10.30 uur

De volgende Tovergevogel verschijnt op donderdag 8 december
Iedere 2 weken sturen we u deze nieuwsbrief.

Vanuit school

Sinterklaas

De hele school ziet er inmiddels gezellig uit, overal verschijnen gezellige Sinterklaasknutselwerkjes en we zien enorm uit naar weer een gezellig bezoek van de Sint en zijn Pieten.

In de vorige nieuwsbrief heeft u het programma van de Sint en zijn Pieten kunnen lezen.

We hopen dat we veel ouders van unit 1 en 2 op 1 december bij ons op school zien!

Kerst

In de vorige nieuwsbrief heeft u al kunnen lezen dat we vrijdag 23 december, de kerstviering op school, wat vroeger willen beginnen.

Aanvullend hierop willen we u ook vast uitnodigen om bij onze kerstviering in de Petruskerk te zijn. Deze zal plaats gaan vinden op vrijdag 23 december van 10.30u tot 11.00u.

We nodigen u nu vast uit, zodat u er nu al rekening mee kunt houden.

In de volgende nieuwsbrief leest u alle andere informatie over deze laatste schooldag van 2022!

Pallasso folder

Veel kinderen zullen het nog wel weten.....?!

Afgelopen schooljaar hebben we met onze Tovervogeldag een geweldige show van clown Erico mogen bekijken. Een kosteloze, fantastische show!

Omdat zijn Kerstcircus afgelopen jaar door Corona niet door kon gaan, hebben we de kinderen vandaag een flyer meegegeven van zijn nieuwe Kerstshow.



Nog wat gezonde tips

A flyer with a blue background on the left and a photo of a blue tray with fruit on the right. The text on the flyer reads: "BESPAARTIPS". Below this, in smaller text: "Koop diepvriesgroenten en -fruit. Dit is vaak veel goedkoper dan verse voorgesneden groenten en fruit. En beter te bewaren! Fruit over? Bewaar het in de vriezer. Overrijpe bananen? Maak er heerlijke volkoren bananenpannenkoekjes mee." and "Koop op de markt. Groenten en fruit is op de markt vaak goedkoper dan in de winkel. Zeker aan het einde van de dag." The right side of the flyer contains a list of tips under the heading "WEINIG TIJD?" and "MEER TIJD?".

WEINIG TIJD?

1. Fruit is het makkelijkst. Een appel, peer of banaan kan zo mee de tas in.
2. Een bruin bolletje of volkoren mini-mueslibol met halvarine/ margarine en een plakje 30+ kaas en plakjes komkommer.
3. Een schijf watermeloen in een bakje.
4. Bakje snoeptomaatjes, eventueel doorgesneden.
5. Stukje of schijfjes komkommer in een bakje.

En natuurlijk een flesje of bidon met water of zelfgemaakte ijsthee zonder suiker. Voeg bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel toe voor een lekker smaakje. Kijk op pagina 27 voor meer leuke ideeën.

MEER TIJD?

1. Groentefrietjes in een bakje. Maak reepjes van verschillende kleuren groenten. Snijd ze allemaal even lang. Denk aan komkommer, paprika, wortel of bleekselderij. Ook leuk om mee te geven in een puntzakje.
2. Bakje magere of halfvolle yoghurt met banaan of aardbei en een lepeltje.
3. Een lekkere frisse fruitsalade. Snijd verschillende soorten fruit klein en doe ze in een bekertje of bakje. Denk aan blauwe bessen, meloen, druiven, aardbei of perzik.
Tip: met diepvriesfruit ben je lekker snel klaar. Tegen de tijd dat je kind dit gaat eten is het al ontdooid. Geef er een vrolijk vorkje bij.
4. Maak een fruit- of groentespies. Rijg verschillende soorten fruit of groenten aan een prikker.

Vanaf 9 jaar mag je 200 gram fruit per dag. Een kind tussen de 4 en 8 jaar heeft aan 150 gram genoeg. Op de foto's zie je hoeveel 200 gram is. Een banaan is 100 gram en 2 kiwi's samen ook. Zo kom je aan 200 gram. Voor een jonger kind (4 tot 8 jaar) is dus een banaan en 1 kiwi voldoende op een dag. Dit staat gelijk aan 150 gram.



GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN

Ieder seizoen geeft zijn eigen groenten en fruit. Groenten en fruit van het seizoen zijn vaak goedkoper, volop te krijgen en ze belasten het milieu minder.

Geef je kind groenten en fruit van het seizoen mee. Lekker voor bij de lunch als salade, op de boterham of als pauzehap. Wissel af met verschillende soorten. Een trucje daarvoor is af te wisselen tussen kleuren. Zo krijgt je kind alle voedingsstoffen binnen.

FRUIT

abrikoos, ananas, appel, banaan, citroen, druif, kiwi, mandarijn, meloen, limoen, peer, perzik, pruim, sinaasappel, grapefruit.

GROENTEN

bleekselderij, bloemkool, broccoli, ijsbergsla, prei, radijs, rode-, spits- en witte kool, spruiten, tomaat, ui, wortel, rode biet

Het hele jaar door een goede keuze

LENTE

Groenten

komkommer, tomaten, winterpeen, asperge, witlof, tuinbonen, veldsla, rabarber

Fruit

Kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.

ZOMER

Groenten

andijvie, bospeen, courgette, sla, peultjes, sperzieboon, spinazie, suikermais, rucola, venkel

Fruit

aardbei, bes, braam, framboos, kers of kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.

HERFST

Groenten

aardpeer, andijvie, boerenkool, Chinese kool, knolselderij, pakoai, pastinaak, pompoen, groene kool, snijboon, venkel, winterpeen

Fruit

Kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.

WINTER

Groenten

aardpeer, boerenkool, Chinese kool, knolselderij, pastinaak, pompoen, groene kool, veldsla, winterpeen, witte kool

Fruit

Kies uit fruit dat je het hele jaar kunt eten.

Vanuit de ouderraad

Helpt u ons!?

We willen nog eens een oproep doen om ons te helpen. Wij als ouderraad hebben uw hulp hard nodig!

Dinsdagavond 6 december om 19.00u willen we met enkele ouders de school omtoveren tot een gezellige school in kerstsferen. Dit onder het genot van een drankje en een kerstkoekje. We zoeken (ook sterke) ouders die ons komen helpen!! Daarnaast zoeken we ook ouders om het weer mee op te ruimen. Dit staat gepland op maandag 9 januari om 14.30u.

Vele handen maken licht werk!! Laat het ons weten: Carla: c.claassen@stgboom.nl of Hanneke: hanneke_v_erp@hotmail.com

We kunnen niet alles alleen en rekenen op uw hulp!!

Vanuit de omgeving

Vrijdag 16 december van 17.00 tot 22.00u vindt WinterGLO'w weer plaats in Oisterwijk. Een sfeervol winters festijn vol kraampjes, lekkernijen, activiteiten, theater en optredens.

Dit jaar wordt WinterGLO'w uitgebreid met een gezellige Lampionnenparade voor de basisschoolkinderen uit de gemeente Oisterwijk. Deze lichtjesparade start op 16 december om 19.00uur (18.45 uur verzamelen op Lindeplein) en duurt 30/45 minuten. Kinderen die mee willen lopen, kunnen zich inschrijven via de website (<https://www.winterglowoisterwijk.nl/index.php/lampionnenparade/>) en ontvangen een gratis lampion. Maar wacht niet te lang, want op is op!

Sfeervolle groet,

Commissie WinterGLO'w Oisterwijk