

Kitchen Scrap Gardening!



Children's Council
of Skagit County

LSPAN Newsletter JANUARY 2022 | [View in Browser](#)

Our work with Local Strategies for Physical Activity and Nutrition (LSPAN) is focused on encouraging healthy nutrition for young children, increasing active play in early learning environments and getting kids outdoors!

Nutrition News

Cold days are perfect for warm soup! This time of year we have lots of varieties of Winter Squash available to us. One of my favorite squash recipes is **Winter Squash Soup**:



Peel winter squash and cut into small pieces. Place squash into a soup pot and add onion and garlic if you like. Cover all with vegetable or chicken broth. Bring to a boil then cover and simmer until squash is softened. Use an immersion blender in the pot or carefully pour the contents of pot into blender to puree the soup. Be extremely careful with hot liquids. Make sure the immersion blender is fully immersed or that the blender isn't too full. Serve and enjoy!

- You can add any seasonings you like, cumin or curry are particularly nice. To make it more creamy you can stir in some heavy cream or coconut milk just before serving!

You can also use Winter Squash to make this yummy recipe:

[Pumpkin Breakfast Cookies!](#)

*Recipe from [Food Hero](#)



Gardening Spot

When it is cold outside it is a good time to experiment with winter indoor gardening activities. This is a good time to teach children about sprouting, sunlight and water, and even kitchen recycling. They'll love the fact that you can grow a complete collection of houseplants with only kitchen garbage as the source.

- Start an avocado tree by sticking four toothpicks around the perimeter of the seed and suspending it in a glass of water with the round end down. Change the water every two days until roots form and start to fill the glass. Plant the growing seed and let it go, but watch out! They grow fast.



You can also create a leafy garden by placing the tops from carrots, beets, and onions, as well as the bottoms of celery, on dishes of clear water. Keep the tops watered each day and place the dish in a sunny window. You'll see a small leafy forest growing within a week or so. One of the most common garden projects during winter is to grow a sweet potato vine. Suspend a sweet potato in a glass jar half filled with water. Keep the water filled so that it touches the bottom of the potato. Green sprouts will appear at the top and will eventually turn into an attractive vine. Some sweet potato vines have lasted a few years, growing up and around kitchen windows.

- Start an avocado tree by sticking four toothpicks around the perimeter of the seed and suspending it in a glass of water with the round end down. Change the water every two days until roots form and start to fill the glass. Plant the growing seed and let it go, but watch out! They grow fast.

Active Play

You can create an obstacle course out of almost anything you have on hand! All you need is a few things they can step or climb over (stools, ottomans, large pillows, small chairs); crawl under (baby activity arch, dining room chair, coffee table); climb or step in (cardboard box, laundry basket); and jump over (swimming pool noodle,

rolled up towel, line of masking tape on the floor.) Watch this video to see how -

<https://youtu.be/hB2uuJGoQQM>

A different video is on page 3!



When the weather is cold and gloomy making pet rocks is a fun indoor activity - they can live in the garden!



Tidbits

- [Help Me Grow - Skagit](#): Resources, support and classes for parents & caregivers, information on home visiting programs.
- Find more free information and fun activities about Winter Squash and other fruits and veggies at [Harvest for Healthy Kids](#)!

¡Jardinería de chatarra de cocina!

Nuestro trabajo con Estrategias Locales para la Actividad Física y la Nutrición (LSPAN) se centra en fomentar una nutrición saludable para los niños pequeños, aumentando el juego activo en entornos de aprendizaje temprano y sacar a los niños al aire libre!

Noticias de nutrición

¡Los días fríos son perfectos para una sopa caliente! En esta época del año tenemos muchas variedades de calabaza de invierno disponibles. Una de mis recetas favoritas de calabaza es la sopa de calabaza de invierno:

Pelar la calabaza de invierno y cortarla en trozos pequeños. Coloque la calabaza en una olla sopera y agregue la cebolla y el ajo si lo desea. Cubra todo con caldo de verduras o pollo. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento hasta que la calabaza se ablande. Use una licuadora de inmersión en la olla o vierta con cuidado el contenido de la olla en la licuadora para hacer puré la sopa. Tenga mucho cuidado con los líquidos calientes. Asegúrese de que la licuadora de inmersión esté completamente sumergida o que la licuadora no esté demasiado llena. ¡Servir y disfrutar!

Lugar de jardinería

Cuando hace frío afuera, es un buen momento para experimentar con las actividades de jardinería interior de invierno. Este es un buen momento para enseñar a los niños sobre los brotes, la luz solar y el agua, e incluso el reciclaje de la cocina. Les encantará el hecho de que puede cultivar una colección completa de plantas de interior con solo basura de la cocina como fuente.

- Comience un árbol de aguacate pegando cuatro palillos alrededor del perímetro de la semilla y suspendiéndolo en un vaso de agua con el extremo redondo hacia abajo. Cambie el agua cada dos días hasta que se formen raíces y comiencen a llenar la hierba. Plante la semilla en crecimiento y déjala ir, ¡pero cuidado! Crecen rápido.

Puede agregar los condimentos que desee, el comino o el curry son particularmente buenos. ¡Para hacerlo más cremoso, puede agregar un poco de crema espesa o leche de coco justo antes de servir!

También puedes usar Winter Squash para hacer esta deliciosa receta:

[Galletas de Calabaza Para el Desayuno](#)

*Receta de [Food Hero](#)



Active Play

¡Puedes crear una carrera de obstáculos con casi cualquier cosa que tengas a mano!

Todo lo que necesita son algunas cosas sobre las que puedan pisar o trepar (taburetes, otomanas, almohadas grandes, sillas pequeñas); gatear debajo (arco de actividades para bebés, silla de comedor, mesa de café); trepar o entrar (caja de cartón, cesto de ropa sucia); y saltar (fideos de piscina, toalla enrollada, línea de cinta adhesiva en el piso). Mire este video para ver cómo -

<https://youtu.be/pZ9LSIO4jGI>

¡Hay un video diferente en la página 2!



También puede crear un jardín frondoso colocando la parte superior de las zanahorias, la remolacha y la cebolla, así como la parte inferior del apio, en platos con agua limpia. Mantenga las tapas regadas todos los días y coloque el plato en una ventana soleada. Verá un pequeño bosque frondoso creciendo dentro de una semana más o menos. Uno de los proyectos de jardinería más comunes durante el invierno es cultivar una enredadera de camote. Suspenda una batata en un frasco de vidrio medio lleno de agua. Mantenga el agua llena para que toque el fondo de la papa. Los brotes verdes aparecerán en la parte superior y eventualmente se convertirán en una enredadera atractiva. Algunas enredaderas de camote han durado algunos años, creciendo y alrededor de las ventanas de la cocina.

Cuando el clima es frío y sombrío, hacer rocas para mascotas es una actividad divertida en el interior: ¡pueden vivir en el jardín!



Tidbits

- [Help Me Grow - Skagit](#): Recursos, apoyo y clases para padres y cuidadores, información sobre programas de visitas domiciliarias.
- Encuentre más información gratuita y actividades divertidas sobre la calabaza de invierno y otras frutas y verduras en [Harvest for Healthy Kids!](#)