



## RECIPE CORNER

### Quick Honey Pickled Fruits and Veggies



For the Brine: 1 cup vinegar (apple cider or white), 1 cup water, 1 Tablespoon Salt, and up to 1/4 cup honey to your taste.

Mix together in a pan and bring to a boil while stirring to dissolve the salt and honey. Then turn off and set aside.

You will need small jars with lids. You can use recycled food jars as long as they have a lid.

Choose spices to flavor each fruit or vegetable. It is fun for the kids to smell new/different spices to choose which goes with which fruit or vegetable. Stores with bulk food sections are a great place to buy small amounts of spices to try out! You can also use teabags to season them or leave the brine unflavored. You will only need a teaspoon of each.

Spices: Whole spices like peppercorns, allspice, or cloves. Cumin, dill, mustard, or celery seeds.

Fruits: Slices of apples, chunks of melons, or whole grapes and blueberries.

Veggies: Slices of radishes, red onions, or summer squash, rounds or sticks of carrots, small sticks of celery.

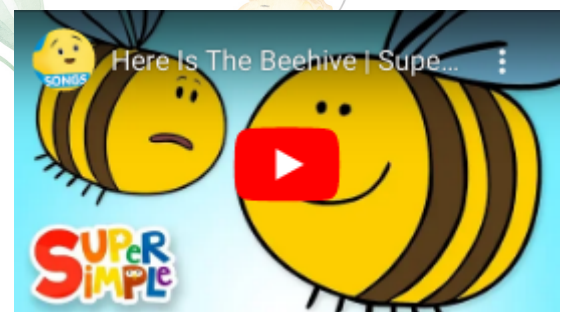
Kids can place the selected spices into the bottom of the jar, then pack in the cut-up fruit and veggies. Pour the slightly cooled brine into each jar and seal with the lid. Place the jars in your refrigerator for 24 hours then enjoy taste testing your Honey Pickles!

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

## GARDEN SPOT

July 19th is National Urban Beekeeping Day so let's celebrate the bees in our garden! Bees are super-important pollinators for flowers, fruits and vegetables. This means that they help our plants grow! Honey Bees live in a big hive with lots of other bees. When they're working in our gardens, bees are on the lookout for pollen, nectar, and water. Bees drink water to quench their thirst, but they also collect it internally, in what is called the honey stomach, and haul it back to the hive. You can help keep bees healthy by providing them with a small shallow dish filled with rocks and water! They need the rocks to land on because they can't swim!

Mason bees are a type that pollinate plants, but don't sting. If you have access to some bamboo you could make a Mason Bee House! Paint the outside of an empty can yellow with 2 black bee stripes. Let it dry. Cut pieces of bamboo as tall as your can. Using a hammer and nail pound 1 hole at the top and 1 hole at the bottom of the can. Tie a piece of string through the holes so you will be able to hang it. Place the bamboo pieces snugly in the can. Now hang the bee house in a tree and watch to see if Mason Bees come to visit or to stay!



<https://youtu.be/V5Bs9xydba0>



## Bee Dancing

Bees use dancing-type movements to let other bees know the locations of flowers. Identify specific movements that will mean long or short distance, left or right, up and down, and turn around to help them create their own bee dances. Bees use their movements to indicate where flowers are.

Kids can use similar movements to direct their classmates to objects in the classroom. Divide the class into small groups. Each group needs a stack of cards with different classroom objects written on them. One child will pick a card and do a bee dance to show the others where the object is. Other group members will guess the location based on his bee dance.

## Honey Relay Game

One bee can hold about enough flower nectar to fit into an eye dropper on each trip. Using actual eyedroppers or large spoons in this relay race allows kids to see how many trips it would take to make a significant amount of honey. At one end of a playing field, each team needs a cup of water to represent nectar. Each player takes a turn run with an empty eye dropper down to the cup of water and fill it. Then they run back to the starting line to put the nectar into the empty cup. The first team to fill the collection cup wins the relay.

**Family-friendly things to do with kids in Skagit County. Parents can use this easy site to spend less time searching for fun and more time HAVING FUN with their kids!**

<https://skagit.kidinsider.com/>

**New parents have a lot to manage. Concern about whether a child's growth and development are on track can be confusing. This toolkit provides places to begin if caregivers suspect that a baby or young child may need services due to a developmental delay or disability.** <https://wapave.org/early-learning-toolkit-overview-of-services-for-families-of-young-children/>

**Explore Zero to Three resources for parents and early childhood professionals.**

<https://www.zerotothree.org/resources/>

## Windsock Bee Craft

**What you need:** recycled tp cardboard tube, white card stock or paper, 1 black pipe cleaner, yellow and black paint, glue, yarn/string, yellow crepe paper or ribbons, googly eyes.

**Paint/Color** cardboard tube yellow with 3 black stripes that go all the way around the tube (use black tape)

**While it dries:**

Cut out wings from white card stock.

Cut the black pipe cleaner in half and wrap each half around your finger to curl for antenna. You can also cut out paper antennae.

Cut a piece of yarn/string to hang the bee windsock.

Cut 2-3' long pieces of yellow crepe paper, ribbon or cut strips of fabric you have around the house.

**Assemble your bee:**

Glue on two googly eyes or draw on 2 eyes. Then draw a happy bee smile.

Glue (or staple) the wings to the back of the bee.

Tape/glue/staple the curled pipe cleaner or paper antenna inside the top of cardboard tube.

Punch holes along the bottom of the tube. Tie yellow crepe paper, ribbons, or strips of fabric into holes at bottom of tube.

Punch 1 hole on each side of tube at the top to tie on the yarn/string for hanging.



## TIDBITS



# Facts about Bees

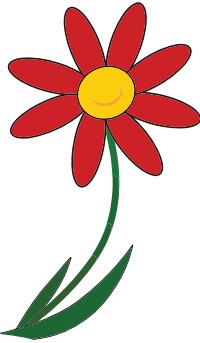
Bees are found all over the world except the Antarctica.



Bees are awake during the winter they keep the hive warm and safe!

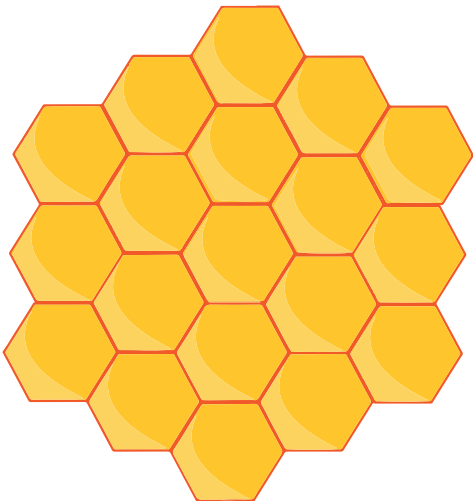


Bees feed on pollens and nectar from flowering plants.



They have a long and complex tongue that helps them to obtain the nectar from the flowers.

The hexagonal structure in hives is called a comb.



The bees keep their comb very tidy. They clean the combs and throw away the garbage so that it remains healthy.

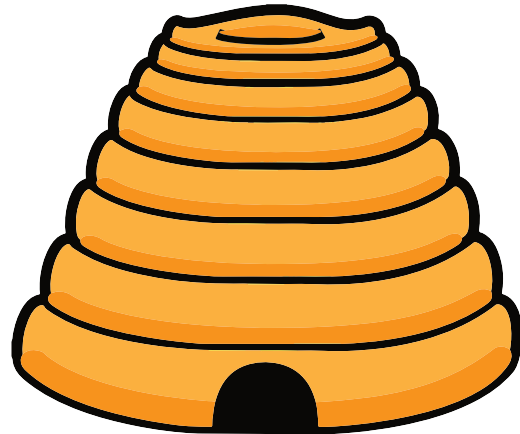
Most bees live together in colonies. A colony has a queen, many worker bees (all females) and male bees. Each worker bee has a job to do.

The worker bees are divided into different groups each with its own task.



The honey bee dance – also known as the waggle dance, is a form of communication performed by worker honey bees to other members of the honey bee colony.

Honey bees live in hives.



Some bees fan the hive to keep it cool while others guard it against other insects.



Bees are very hard working. The worker bees go from one flower to another, collecting nectar. In one collection trip, a bee visits 50 to 100 flowers! And they fly at a speed of 15 miles per hour. Can you imagine how hard it is to produce honey?

Bees make around 1600 round trips to produce one ounce of honey.





## Rincón de Recetas

### Frutas y verduras encurtidas con miel rápida



Para la salmuera: 1 taza de vinagre (sidra de manzana o blanco), 1 taza de agua, 1 cucharada de sal y hasta 1/4 taza de miel al gusto.

Mezcle en una sartén y hierva mientras revuelve para disolver la sal y la miel.

Luego apagar y reservar.

Necesitarás frascos pequeños con tapas.

Puedes utilizar tarros de comida reciclados siempre que tengan tapa.

Elija especias para dar sabor a cada fruta o verdura. Es divertido para los niños oler especias nuevas/diferentes para elegir cuál va con qué fruta o verdura. ¡Las tiendas con secciones de alimentos a granel son un gran lugar para comprar pequeñas cantidades de especias para probar! También puede usar bolsitas de té para condimentarlas o dejar la salmuera sin sabor. Solo necesitarás una cucharadita de cada uno.

Especias: Especias enteras como granos de pimienta, pimienta de Jamaica o clavo.

Semillas de comino, eneldo, mostaza o apio.

Frutas: rebanadas de manzanas, trozos de melones o uvas enteras y arándanos.

Verduras: rebanadas de rábanos, cebollas rojas o calabazas de verano, rodajas o palitos de zanahorias, pequeños palitos de apio.

Los niños pueden colocar las especias seleccionadas en el fondo del frasco y luego empacar las frutas y verduras cortadas. Vierta la salmuera ligeramente enfriada en cada frasco y selle con la tapa. ¡Coloque los frascos en su refrigerador durante 24 horas y luego disfrute probando sus Honey Pickles!

Nuestro trabajo con Estrategias Locales para Actividades Físicas y 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.

## LUGAR DE JARDÍN

El 19 de julio es el Día Nacional de la Apicultura Urbana, ¡así que celebremos a las abejas en nuestro jardín! Las abejas son súper importantes polinizadores de flores, frutas y vegetales. ¡Esto significa que ayudan a que nuestras plantas crezcan! Las abejas melíferas viven en una gran colmena con muchas otras abejas. Cuando están trabajando en nuestros jardines, las abejas buscan polen, néctar y agua. Las abejas beben agua para saciar su sed, pero también la recogen internamente, en lo que se llama el estómago de miel, y la transportan de regreso a la colmena. ¡Usted puede ayudar a mantener saludables a las abejas brindándoles un plato pequeño y poco profundo lleno de piedras y agua! ¡Necesitan las rocas para aterrizar porque no pueden nadar!

Las abejas albañiles son del tipo que polinizan las plantas, pero no pican. ¡Si tienes acceso a un poco de bambú, puedes hacer una Mason Bee House! Pinte el exterior de una lata vacía de amarillo con 2 rayas negras de abeja. Déjalo secar. Corta trozos de bambú tan altos como puedas. Con un martillo y un clavo, haga 1 orificio en la parte superior y 1 orificio en la parte inferior de la lata. Ata un trozo de cuerda a través de los agujeros para que puedas colgarlo. Coloque las piezas de bambú cómodamente en la lata. ¡Ahora cuelgue la casa de abejas en un árbol y observe si las abejas Mason vienen de visita o se quedan!



<https://youtu.be/6cesEmVWGvM>



## Abeja Bailando

Las abejas usan movimientos de tipo baile para que otras abejas sepan la ubicación de las flores. Identifique movimientos específicos que significarán distancias largas o cortas, izquierda o derecha, arriba y abajo, y gire para ayudarlos a crear sus propios bailes de abejas. Las abejas usan sus movimientos para indicar dónde están las flores. Los niños pueden usar movimientos similares para dirigir a sus compañeros de clase a los objetos del salón de clases. Divida la clase en grupos pequeños. Cada grupo necesita una pila de tarjetas con diferentes objetos de clase escritos en ellas. Un niño elegirá una tarjeta y hará un baile de abejas para mostrar a los demás dónde está el objeto. Otros miembros del grupo adivinarán la ubicación en función de su baile de abejas.

## Juego de relevos de miel

Una abeja puede contener suficiente néctar de flores para caber en un cuentagotas en cada viaje. El uso de cuentagotas o cucharas grandes reales en esta carrera de relevos les permite a los niños ver cuántos viajes se necesitarían para hacer una cantidad significativa de miel. En un extremo del campo de juego, cada equipo necesita un vaso de agua para representar el néctar. Cada jugador corre por turnos con un cuentagotas vacío hasta el vaso de agua y lo llena. Luego vuelven corriendo a la línea de partida para poner el néctar en la copa vacía. El primer equipo en llenar la copa de colección gana el relevo.

## Artesanía de abeja con manga de viento

Lo que necesitas: tubo de cartón reciclado, cartón o papel blanco, 1 limpiapipas negro, pintura amarilla y negra, pegamento, hilo/cuerda, papel crepé o listones amarillos, ojos pequeños tubo de cartón de pintura/color amarillo con 3 rayas negras que dan toda la vuelta tubo (cinta negra). Mientras se seca Recorta las alas en cartulina blanca. Cortar el limpiapipas negro por la mitad y envolver cada mitad alrededor de su dedo para curvar la antena. También puedes cortar antenas de papel.



Corta un trozo de hilo o cuerda para colgar la abeja manga de viento.

Corte pedazos de papel crepé amarillo, cinta adhesiva o corte tiras de tela que tenga en la casa de 2 a 3 pies de largo.

Construye tu abeja: pega dos ojitos o dibuja 2 ojos. Luego dibuja una sonrisa de abeja feliz.

Pegue (o engrape) las alas a la parte posterior de la abeja.

Pega, pega o engrapa el limpiapipas rizado o la antena de papel dentro de la parte superior del tubo de cartón.

Corta agujeros a lo largo de la parte inferior del tubo. Ate papel crepé amarillo, listones o tiras de tela a los agujeros en el fondo del tubo.

Corte 1 agujero en cada lado del tubo en la parte superior para sujetar el cordel/cuerda para colgar.

## COSITAS



Cosas familiares para hacer con niños en el condado de Skagit. ¡Los padres pueden usar este sitio fácil para pasar menos tiempo buscando diversión y más tiempo DIVIÉRTETE con tus hijos! <https://skagit.kidinsider.com/>



Los nuevos padres tienen mucho que manejar. La preocupación acerca de si el crecimiento y el desarrollo de un niño van por buen camino puede ser confuso. Este conjunto de herramientas proporciona puntos de partida si los cuidadores sospechan que un bebé o un niño pequeño puede necesitar servicios debido a un retraso en el desarrollo o una discapacidad. <https://wapave.org/early-learning-toolkit-overview-of-services-for-families-of-young-children/> (Seleccione el idioma)



Explore los recursos de Zero to Three para padres y profesionales de la primera infancia. <https://www.zerotothree.org/resources/recursos-en-espanol/>



# Datos sobre las abejas

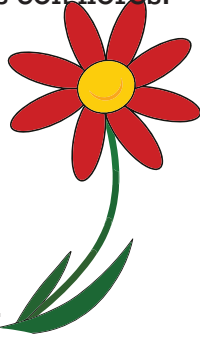
Las abejas se encuentran en todo el mundo excepto en la Antártida.



¡Las abejas están despiertas durante el invierno, mantienen la colmena cálida y segura!

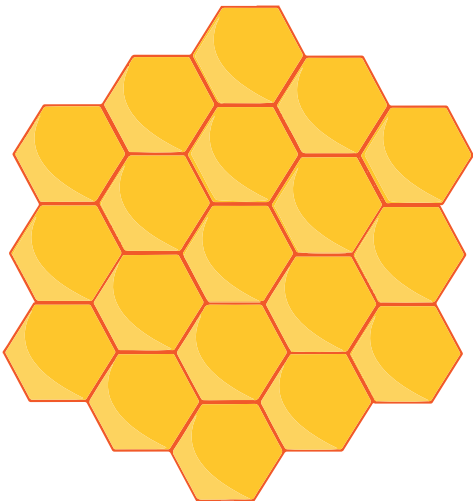


Las abejas se alimentan del polen y el néctar de las plantas con flores.



Poseen una lengua larga y compleja que les ayuda a obtener el néctar de las flores.

La estructura hexagonal en las colmenas se llama peine.



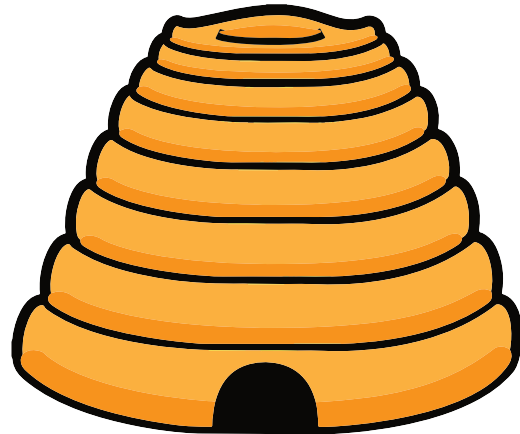
Las abejas mantienen su panal muy ordenado. Limpian los panales y tiran la basura para que quede sana.

La mayoría de las abejas viven juntas en colonias. Una colonia tiene una reina, muchas abejas obreras (todas hembras) y abejas macho. Cada abeja obrera tiene un trabajo que hacer. Las abejas obreras se dividen en diferentes grupos cada uno con su propia tarea.



La danza de la abeja melífera, también conocida como danza del meneo, es una forma de comunicación que realizan las abejas obreras con otros miembros de la colonia de abejas melíferas.

Las abejas melíferas viven en colmenas.



Algunas abejas abanicaban la colmena para mantenerla fresca, mientras que otras la protegen de otros insectos.

Las abejas son muy trabajadoras. Las abejas obreras van de flor en

flor, recolectando néctar. ¡En un viaje de recolección, una abeja visita de 50 a 100 flores!

Y vuelan a una velocidad de 15 millas por hora.

¿Te imaginas lo difícil que es producir miel?



Las abejas hacen alrededor de 1600 vueltas

viajes para producir una onza de miel.

