

Juliaandacht

Maart

Schooljaar 2022-2023

Krabbel van de directeur

Popcorn in huis, 3D brillen zijn niet nodig, reserveer de lekkerste stoel en let op, want deze film is zo voorbij..... Ik heb het niet over de F1 met Max Verstappen.

Zondag 2 april 2023 zal de aflevering van het televisieprogramma 'Dit is Holland', waar onze school in belicht wordt, rond 14:00 worden uitgezonden op RTL 4.

De daaropvolgende zaterdag wordt de herhaling rond 11:00 uitgezonden.

Om teleurstellingen te voorkomen adviseren wij jullie (lang en kort) van tevoren de digitale tv-gids te raadplegen voor de meest actuele tijd van uitzenden.

In een korte film gaan wij een aantal highlights van onze school belichten. Er is een hele ochtend gefilmd en heel veel beeldmateriaal gemaakt. De film duurt 2 minuten. Al het ruwe beeldmateriaal krijgen wij na de uitzendingen. Wij willen graag een langere film maken met meer beeldmateriaal van onze school. Daarvoor hebben wij een technische ouder nodig. Iemand die het leuk zou vinden om die film te maken. Heb je affiniteit met beeld en monteren? En heb je tijd om dit voor de JvS te doen? Dan horen wij dat graag!

Veel kijkplezier zondag!

Groeten,
Saskia

Agenda

2 april	Dit is Holland: JVS film op TV (kort item)
7 april	Goede Vrijdag, alle leerlingen vrij
10 april	Tweede Paasdag; alle leerlingen vrij
21 april	Koningsspelen
24 april	Start meivakantie
8 mei t/m 17 mei	Oudergesprekken groep 1-2

Verslag Ouderbijeenkomst

Dinsdag 21 maart zijn er ruim 45 ouders naar school gekomen voor het JvS Ouder Café. Wij hebben de volgende onderwerpen besproken:

Huisvesting: Het aantal leerlingen groeit. Wij zitten een beetje krap in het gebouw. Samen met de ISOB ben ik aan het kijken voor een oplossing op korte termijn (plaatsen van noodlokalen) en op lange termijn: verbouwen van de zolder en zo extra lokalen faciliteren. Dat gaat over veel schijven en i.s.m. de gemeente Castricum en onze stichting. Verder kunnen wij daar nog geen inhoudelijke informatie over geven. Ouders hebben in het café aan mogen geven wat zij graag aan het gebouw willen behouden, zoals bijvoorbeeld de grote ruime en lichte aula, de treinzitjes in de aula en de karakteristieke muren aan de buitenkant van het gebouw.

Schoolplan: Een schoolplan is een document voor 4 schooljaren. Er staat beschreven wat onze visie en missie is, welke kernwaarden horen bij de JvS, een beschrijving van ons onderwijsaanbod en de doelen die wij willen behalen met diverse onderwerpen. In het café hebben ouders mee mogen denken met de kernwaarden passende bij ons onderwijs. Deze input nemen wij mee.

Schooltijden: Wij willen graag met een gelijke verdeling van schooltijden gaan werken, van groep 1 t/m groep 8. Alle leerlingen gaan evenveel uur per jaar naar school. Voor de JvS zou dat betekenen dat de kinderen van groep 1 t/m 3 ook de vrijdagmiddagen naar school gaan. Natuurlijk is er voor een 4-jarige nog veel ruimte om een middag bij te komen en thuis te blijven. Door deze aanpassing van schooltijden zullen alle vrije dagen en studiedagen voor alle leerlingen gelijk worden en kunnen leerkrachten in de onderbouw ook op vrijdagmiddag werkzaam zijn. Dit voorstel ligt nu bij de MR, zij zullen hier verder over in gesprek gaan.

Als wij gelijke schooltijden gaan hanteren dan zullen ook het aantal studiedagen/vrije dagen aangepast worden. Daar is een hele regelgeving voor. Door een aantal dagen te clusteren, kan het zijn dat er een extra week vakantie voor de leerlingen kan ontstaan. Hierover hebben wij kort gesproken. In het café konden ouders suggesties doen voor studiedagen. Waar “plakken” wij die dagen het liefste aan. Wat is handig? Wat is een goed verdeling? En wat mag van de wet. Er zijn leuke en goede ideeën aangeleverd.

Het was een goeie bijeenkomst. Er is veel input gegeven, maar ouders hebben elkaar ook ontmoet en gesproken. Twee keer per schooljaar willen wij een JvS Ouder Café organiseren. Steeds wisselende onderwerpen.

Er komt nog 1 echt café.....en wel op 9 juni!!! Het JvS ouderfeest! Dat staat toch wel in jullie agenda?



Jij wilt dat je kind geconcentreerd, blij en vol energie de schooldag doorkomt.

Daar is een goede maaltijdsamenstelling voor nodig. Maar hoe doe je dat?

Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor een gezond lijf. Hoe zit dat dan precies? Wat zijn goede bronnen?

Koolhydraten: Groente, fruit, zilvervliesrijst, volkorenbrood, volkorenpasta, peulvruchten

Vetten: Eieren, avocado, noten, zaden, kokosolie, roomboter, olijfolie en vette vissoorten

Eiwitten: dierlijke eiwitten: gevogelte, vis, schaal- en schelpdieren, eieren, zoogdieren, kaas en yoghurt/kwark.

Plantaardige eiwitten: noten, zaden, pitten, peulvruchten, granen, tempé en natto.

Vergeet de hulpstoffen niet! Mineralen en vitamines zorgen ervoor dat je lichaam de vetten, koolhydraten en eiwitten goed kunnen benutten.

Zorg ervoor dat deze 3 bouwstoffen **in iedere maaltijd** zitten. Vooral de vetten en eiwitten zorgen ervoor dat je kind lekker lang vol blijft zitten. Dus geen energiedips meer in de klas!

Een idee voor in de lunchtrommel waarin eiwitten, koolhydraten en vetten goed vertegenwoordigd zijn:

Overheerlijke kruidcake

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 3 bananen
- 50 gram rozijnen (even wellen in heet water)
- 3 medjoul dadels of 6 dadels (even wellen in heet water)
- 100 ml plantaardige melk
- 125 gram amandelmeel
- 100 gram glutenvrij havermeel of boekweitmeel
- 1 el kaneel
- 2 el speculaaskruiden
- Snufje zout
- 2 el wijnsteenbakpoeder
- Handje pecannoten

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed de bakvorm met bakpapier.
- Klop de eieren 5 á 10 minuten goed luchtig met een mixer. Zodat er een lobbige massa ontstaat.
- Pureer ondertussen de plantaardige melk, de bananen, de dadels, en de rozijnen tot moes in de keukenmachine.
- Spatel het eiermengsel rustig door de bananen massa.
- Voeg er beetje bij beetje de droge ingrediënten aan toe en spatel het beslag door elkaar.
- Schenk het mengsel in de bakvorm en verspreid de noten eroverheen.
- Zet in de voorverwarmde oven en bak de cake 45 á 50 minuten in het midden van de oven. Prik met een vork of satéprikker om te kijken of de cake gaar is.
- Laat de cake afkoelen en geniet ervan!

Wil je na het lezen van dit stukje het **receptenboekje** van de eerste ouder inspiratie avond ontvangen?

Stuur dan een mail naar outlook@wijsinvoeding.nl

Volg ons op Instagram en LinkedIn voor meer inspiratie!