

Activités culturelles



En octobre, l'école La Vallée...

- Encourage les familles à écouter l'émission ONIVA sur Radio-Canada.ca pour ajouter du français, du plaisir et de la culture à vos journées;
- Invite les élèves à créer des décorations d'Halloween les mercredis durant l'heure du dîner;
- Invite chaque élève à cueillir une citrouille;
- Encourage les élèves et le personnel à porter du orange une fois par mois, ce mois-ci, ce sera le jeudi 21 octobre;
- Encourage les élèves et le personnel à venir à l'école costumés le 29 octobre;
- Invite les familles à manger plus de repas végétariens.



Défi francophonie

Les grands gagnants sont:
- Samuel Fortier
- Loïc Benes
- Dalia Fortier



Chaque enfant compte

Quand? le jeudi 21 octobre



Porte ton costume à l'école

Quand? le 29 octobre

CUEILLETTE DE CITROUILLES

Quand? le 26 octobre

Où: au centre communautaire

ONIVA

Namumiskoo a démontrée son intérêt et a été sélectionnée pour participer à l'émission ONIVA. Bravo Namumiskoo!

PORTE DU ORANGE

Quand? le jeudi 21 octobre

Grand livre des recettes végétariennes de l'école La Vallée

Ce mois-ci, voici une recette suggérée par Madame Caroline!

Si vous avez de succulentes recettes végétariennes, n'hésitez pas à nous les partager à caroline_desmarais@csf.bc.ca!

Soupe dahl

Ingrédients:

- Huile d'olive
- 2 onions hachés
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 2 cuillères à soupe de pâte de cari rouge
- 2 cuillères à thé de coriandre moulue
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 8 tasses de bouillon de légumes
- 2 tasses de tomates fraîches coupées en dés ou
- 1 canne (796 ml) de tomates en dés
- 1 tasse de lentilles rouges ou brunes
- Sel et poivre au goût
- 1 canne (400 ml) de lait de coco (facultatif)



Préparation:

1. Sauter les onions dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le gingembre, la pâte de cari, la coriandre et le cumin et cuire pendant 1 minute.
3. Ajouter le reste des ingrédients, amener à ébullition et cuire 45 minutes à feu mi-doux.
4. Bon appétit! 😊

« AIDEZ-NOUS À RENDRE CE CALENDRIER PLUS ATTRAYANT! »

Envoyez-nous une photo de votre famille en train de cuisiner cette soupe à caroline_desmarais@csf.bc.ca et nous publierons votre photo dans notre prochain calendrier culturel!