

*Querida familia:*

**Hoy en mi clase,** cocinamos una calabaza y también hicimos postre de calabaza.

**¿Sabía usted que?**

- Hay diversos tipos de calabazas. Pueden ser de color naranja, verde, amarillo o blanco. Las calabazas se obtienen en invierno. Las calabazas de invierno son diferentes a las de verano. Las calabazas de invierno tienen la cáscara gruesa y dura. Las calabazas de invierno se pueden almacenar para utilizarlas en invierno. Las calabazas de verano no se mantienen en buenas condiciones. Casi todas las partes de la calabaza se pueden comer. Las partes de la calabaza son la cáscara, el tallo, las semillas e incluso las flores. Las calabazas son muy buenas para la salud. Son bajas en calorías. Tienen muchas proteínas, vitaminas y nutrientes.
- Las calabazas maduran en el otoño. Se pueden hervir, hornear, cocinar al vapor o asar. Se puede hacer puré con la pulpa de la calabaza después de cocinarla. Usamos calabazas para hacer tortas, panes y panecillos. Otras culturas alrededor del mundo comen partes diferentes de la calabaza.

**Ahora le puede preguntar a su hijo:**

- Cuéntame qué aprendiste hoy sobre las calabazas.
- Cuéntame qué hay dentro de una calabaza.
- Explícame cómo hicieron el postre. ¿Qué ingredientes usaste?
- Cuéntame cómo cocinaron el postre de calabaza.
- Dime a que sabe el postre de calabaza.

**Actividades que puede hacer con su hijo:**

- Cuénteles a su hijo cómo usted cocina la calabaza y de dónde viene la receta que usa.
- Siéntese con su hijo y dibuje la comida que prepararon con la receta.
- Envíe el dibujo y una copia de la receta a la escuela para que podamos agregarla a nuestra caja de recetas en nuestra área de juegos imaginativos.
- Dibuje con su hijo usando impresiones de los pulgares. Ponga pintura naranja en un plato de papel. Tomen turnos y pasen sus pulgares por la pintura, luego, presionen sobre la cartulina blanca. Cuando la pintura esté seca, con un marcador verde, ayude a su hijo a dibujar las ramas, los tallos y las hojas. Envíe el dibujo a la escuela para compartirlo con la clase.

**El vocabulario que puede usar con su hijo:**

- **calabaza:** una fruta grande, naranja y redonda, que contiene abundante pulpa que se puede comer. Las calabazas crecen en plantas trepadoras.
- **raspar:** frotar con un elemento filoso o áspero para quitar algo de una superficie.
- **cocinar:** usar calor para preparar alimentos para comer.
- **triturar:** moler algo para convertirlo en una masa suave.
- **puré:** reducción del alimento a una consistencia pulposa y uniforme; colar un alimento es una forma de hacer puré.
- **semillas:** la parte pequeña de una planta que crece para formar una planta nueva; las semillas pueden tener flores.