

## Święto kaszy



Nie bez powodu od dawien dawna uważano, że kasze dodadzą nam zdrowia. Syte, ale i lekkostrawne, są doskonałym uzupełnieniem dań głównych, jak również mogą stać się samodzielnymi daniami. Kasze są bogatym źródłem skrobi, która w organizmie rozkłada się powoli na glukozę, która jest potrzebna do pracy mózgu i wszystkich innych komórek. Ciekawostką jest, że 100 g ugotowanej kaszy manny pokrywa niemal całkowicie dzienne zapotrzebowanie na węglowodany. Kasze zawierają dużo potasu, bardzo mało sodu, żelazo i kwas foliowy. Kasze powinniśmy spożywać w okresie dużego wysiłku umysłowego ale nie tylko. Posiłki z kasz są zalecane dla diabetyków, nadciśnieniowców, osób z chorobami serca, układu krążenia oraz osób zagrożonych anemią. Dlatego 8 listopada postanowiliśmy uczcić kasze i zorganizowaliśmy „Święto kaszy”. W całej szkole w tym dniu oprócz wspólnego śniadania królowała kasza. Uczniowie z klas I-III prezentowali potrawy z kaszy. Pojawiła się kasza gryczana z boczkiem, pierogi z kaszą, naleśniki jaglane, sałatki z kaszą, kasza z warzywami, coś dla miłośników deserów – jaglane muffinki.

Serdecznie dziękuję uczniom, rodzicom i wychowawcom za udział i wspaniałe przygotowanie potraw z kaszy.