L'assiette des Écoliers

N°35 - Mai-Juin 2023

Chers parents,

Pour favoriser une alimentation saine, sûre et durable, la loi Egalim a introduit l'obligation de proposer un menu végétarien hebdomadaire dans l'ensemble de la restauration scolaire. C'est-à-dire un menu à base de protéines végétales pouvant également comporter des œufs ou des produits laitiers.

Particulièrement volontaire dans cette démarche, la Caisse des écoles publiques souhaite s'engager encore davantage dans cette ambition avec deux objectifs : faire découvrir de nouveaux produits aux enfants et intensifier la lutte contre le gaspillage alimentaire. C'est pourquoi, à compter de la rentrée scolaire du 4 septembre 2023, vous pourrez choisir entre deux formules pour votre enfant :

LA FORMULE STANDARD - Une semaine type au restaurant scolaire
- 2 repas **avec** viande, 1 repas végétarien, 1 repas avec poisson

OU LA FORMULE AVEC ALTERNATIVE À LA VIANDE – Une semaine type au restaurant scolaire
- • 2 repas **sans** viande, 1 repas végétarien, 1 repas avec poisson

Concrètement, courant mai, l'animateur périscolaire transmettra à votre enfant un courrier nous faisant part de votre choix.

De plus, pour donner du sens à cette nouvelle option, j'ai demandé à la diététicienne nutritionniste de la Cuisine municipale des écoles d'intervenir dans les restaurants scolaires. Celle-ci sensibilisera les enfants sur les enjeux de santé et environnementaux du repas végétarien.

Parallèlement, en ma qualité de 1ère adjointe au maire à la jeunesse et à l'approche des vacances, je vous propose de découvrir, dans ce feuillet, le dispositif ReimsActiv'été. Celui-ci regorge de propositions.

L'été 2023 à Reims sera animé et surprenant !
Avec toute mon attention,

Véronique MARCHET
1re Adjointe au maire déléguée à l'éducation, aux écoles et à la jeunesse présidente de la Caisse des écoles publiques

Le mot du maire

Les repas végétariens répondent à une attente sociétale très forte. L'introduction, dès la rentrée prochaine, de menus sans viande ni poisson, équilibrés et de qualité est ainsi un levier majeur vers plus d'équité dans l'accès à une alimentation saine et durable.

Ainsi, dans les restaurants scolaires, pour passer à une alimentation plus végétale, nous formerons les équipes de cuisine, assurerons l'accompagnement pédagogique des petits convives, élaborerons de nouvelles recettes.

Arnaud ROBINET
Maire de Reims

Retour sur actu

Les restaurants scolaires aux couleurs de l'Europe !

Pleins feux sur les légumineuses

Les légumineuses sont des légumes secs. Il en existe une multitude que l'on peut regrouper en trois sous-familles : les haricots, les lentilles et les pois.

De bonnes raisons en matière de santé de consommer plus de légumineuses ; elles

- nous fournissent en glucides complexes
- sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux
- sont rassasiantes
- subissent moins de traitements chimiques
- ne contiennent pas de gluten
- remplacent la consommation de viande

Liste des légumineuses

Il existe de nombreuses légumineuses pour enrichir vos plats. Voici une liste de 5 légumineuses incontournables.

- Les haricots secs (haricots rouges, haricots blancs…)
- Les lentilles (lentilles vertes, lentilles corail…)
- Les pois chiches
- Les fèves
- Les lupins

L'astuce du chef Coulmy de la cuisine municipale des écoles

Il existe différentes manières de cuire les légumineuses, mais la plupart des légumes secs nécessitent un temps de trempage. Si cela peut être contraignant, il suffit d'anticiper ! Faites tremper la veille au soir et le tour est joué !

Cependant certaines légumineuses n'ont pas besoin d'être trempées : c'est le cas des lentilles corail.

Et si un jour vous manquez de temps, différentes variétés de légumineuses sont commercialisées en conserve, comme les pois chiches, les lentilles et les haricots.

Pensez à ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson pour une meilleure digestibilité !

Repas médiéval pour les Fêtes johanniques

Oyez, Oyez!!
Gentes dames, damelots, seigneurs et petits hommes…

Le **vendredi 2 juin** , les écoliers vont se transformer, le temps d'un repas, en **Troubadours**.

En effet, **pour célébrer les Fêtes johanniques,** les cuisiniers de la cuisine municipale des écoles ont élaboré 9 200 repas d'inspiration médiévale.

Ainsi, plongés dans l'esprit du Moyen-Âge, **les enfants pourront découvrir certaines saveurs inconnues et peu ordinaires.** Pour la circonstance, la ville de Reims leur offrira un livret de coloriage. Des sets de tables illustrés décoreront les tables des restaurants scolaires.

AU MENU

Steak végétal
Petits pois à la française

Chaussée aux moines
Compote BIO pomme banane

Pain d'épices
Pain bio

Le saviez-vous ?

Le pain

Au Moyen-Âge le pain qui remplaçait l'assiette s'appelait **un tranchoir**.

Que mangent les vilains ?

Au Moyen-Âge les vilains mangent **entre 500 gr et 1 kg de pain par jour**.

Ils font deux repas : le diner entre 10 h et 11 h et le souper entre 16 h et 19 h.

La fourchette n'existe pas encore ! On utilise les trois premiers doigts de la main droite pour prendre les aliments.

Les différentes viandes au Moyen-Âge

Les vilains mangeaient beaucoup de pain mais aussi quelques viandes comme **le lièvre, le lard…**

Les seigneurs mangeaient des viandes beaucoup plus variées comme **le cerf, le faisan, le sanglier, le héron…**

Les épices

Très connues au Moyen-Âge, les épices apportent de la couleur au plat et surtout du goût. La plus utilisée est le **safran** pour sa couleur rouge orangé qu'on apprécie tout particulièrement à cette époque. Il est extrait d'une fleur : le crocus sativus.

Le mot safran est tiré du perse «za'farân» qui signifie jaune. Le safran est souvent appelé l'or rouge faisant référence à sa rareté et son prix.

Ne pas jeter sur la voie publique. Ville de Reims - Dépôt légal : mars 2023
Rédactrice en chef : Pascale Doré - Création : Agence Sparkles - Crédits iconographiques : ville de Reims, Freepik, Flaticon

Á Reims, les enfants et les jeunes composent eux-mêmes leur programme d'activités pour l'été 2023 !

Mis en place par la direction de la jeunesse de la ville de Reims, pour les familles rémoises, le dispositif gratuit **Reims Activ'été 2023** permet à chaque enfant et jeune Rémois, de 7 à 17 ans, de bénéficier d'activités variées et adaptées à leurs compétences et à leurs âges.

Quand ?

- Du 10 juillet au 25 août 2023
- Du lundi au vendredi (matin, après-midi et à la journée) et selon les âges des participants

Où ?

- Les activités sont organisées sur différents sites : dans la Ville ou en dehors de la Ville
- Elles sont encadrées par des animateur·trice·s qualifié·e·s dans le respect des règles sanitaires et de sécurité

Comment s'inscrire ?

Á partir du **lundi 5 juin 2023**

- En ligne sur : www.reimsactivete.fr
- Ou à la direction de la jeunesse 3 rue des Orphelins à Reims, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

Le programme complet sera disponible sur le site www.reimsactivete.fr à partir de mai 2023.

Réservations 2023

À partir du mercredi 28 juin
pour les activités de juillet

À partir du lundi 24 juillet
pour les activités d'août

Selon les disponibilités, les participants pourront ajouter des activités de « dernières minutes » pour compléter leurs plannings.

Des avantages ciblés

- Des réductions pour les enfants et les jeunes et / ou leurs familles (cinéma, concerts pique-nique, musées de la ville de Reims)
- Un tarif privilégié pour utiliser les transports en commun et se rendre facilement sur les activités : coût de la carte 18 € (+ 5 € pour le support si nécessaire) valable du 8 juillet au 3 septembre sur tout le réseau CITURA

Plus de 140 activités à volonté !

Tir à l'arc, cirque, foot en salle, trottinette électrique, canoë, escalade, couture, danses urbaines, guitare, percussion, tennis, équitation, sports collectifs, spéléologie, création de jeux vidéo, bowling, découverte de métiers, cuisine, full contact, art floral, trampoline, journée au lac du DER, PSC1, gravure, photographie, radio, paddle, VTT, réalité virtuelle, etc.

En savoir plus au
03 26 79 03 84 ou reimsactivete@reims.fr

C'est parti les inscriptions pour les 3 à 11 ans !

- Le **23 mai** pour les accueils de loisirs de l'été 2023
- Le **20 juin** pour les accueils des mercredis 2023 /2024

Inscriptions via le kiosque ou au guichet unique de la rue du Temple à Reims

CAISSE DES ÉCOLES PUBLIQUES

Reims.fr