



# RIGOLO

Le 2 novembre 2014



## Mot de la direction

Bonjour chers parents,

J'aimerais vous remercier pour votre grande implication depuis le début de l'année. Merci également aux parents qui sont venus assister à l'Assemblée générale de l'APÉ (Association de parents d'élèves). Votre investissement est essentiel et participe au succès scolaire et culturel de nos élèves.

Le français à l'école est une priorité pour nous. À cet effet, nous souhaitons que les parents qui nous visitent fassent des efforts pour s'exprimer en français, au maximum de leurs capacités. Nous avons également besoin de votre soutien pour que le français rejaille à l'extérieur de l'école. Nos efforts communs contribueront à la réussite de vos enfants!

Mme Syndie

Anglophone parents can always get help with all communications sent home.  
For more information on this issue of the Rigolo, please call 250-923-3359

## Programmes de fruits et légumes

### Programme de lait

Un grand merci à Amanda, Mélanie et Mme Micheline grâce à qui nous pouvons avoir les programmes de fruits et légumes et de lait à l'école.

Merci également au BC Agriculture in the Classroom Foundation qui nous fournit les aliments.

Prochaines livraisons:

Pommes Gala et lait gratuit - semaine du 17 novembre

Mandarines et lait gratuit - semaine du 1er décembre

## Un appel à l'action...

« Les parents jouent un rôle vital en éducation. Quand les parents participent et sont engagés, tout le monde en profite - les élèves, les parents et les familles, le personnel enseignant, les écoles et les communautés - et nos écoles en tirent les bienfaits en étant des endroits où il est agréable d'enseigner, d'apprendre et de grandir. »

(Partenariat avec les parents... Politique de participation des parents pour les écoles de l'Ontario, 2010, p.5)

## Calendrier du mois de novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3	4 Reprise des photos Carihi-rencontre Université d'Ottawa	5 Réunion de l'APÉ 18 h 30	6 Assemblée du Jour du Souvenir 11 h	7 Journée pédagogique
10 CONGÉ	11 CONGÉ	12	13	14
17	18	19	20 Carihi - dîner pizza	21 Spectacle Sand Northup Repas communautaire pour tous les élèves
24	25 Fête de la Sainte- Catherine	26	27 18 h <b>Tiens-moi la main, j'embarque!</b> pour les parents et enfants nés en 2010	28

### Également en novembre...

- nous aurons une pratique de Code rouge à l'école

**IMPORTANT: Retournez la trousse de réconfort si ce n'est pas déjà fait.**

### À prévoir en décembre:

- vendredi 5 décembre: soirée de jeux organisée par l'APÉ et l'école
- mercredi 10 décembre: spectacle d'hiver
- vendredi 19 décembre: sortie d'école (patinoire et piscine)

« La science indique que les enfants bien nourris apprennent mieux, ont un meilleur comportement et se sentent mieux. Il est donc important de s'assurer que les repas du midi et que les collations sont nutritifs. »



(Consultez le bulletin d'information du ministère de l'Éducation en annexe)

# Infos en bref



L'Assemblée du jour du Souvenir se tiendra le jeudi 6 novembre à 11 h au gymnase de l'école.

Vous êtes tous invités à y assister.

## Spectacle à venir - Sand Northup - One Woman Circus



Le vendredi 21 novembre, nous aurons la visite de Sand Northup, cette artiste de la scène qui jongle, fait de l'unicycle et anime la foule avec humour.

Les parents qui veulent se joindre à nous sont les bienvenus.

## Communautés d'apprentissage professionnelles / Professional Learning Communities

L'équipe de Mer-et-montagne a débuté des rencontres de collaboration (CAP) afin de favoriser la réussite des nos élèves. Tous les vendredis, les enseignants travailleront en équipe afin de mettre en place des projets pédagogiques qui aideront nos élèves à développer leurs compétences en littératie, en numération ou leur identité culturelle (buts du projet éducatif de notre école).

### Bienvenue / Welcome

J'aimerais souhaiter un bon retour à Mme Jacinthe Beaudry et la bienvenue à M. Johan Couttenier qui se joignent à l'équipe les vendredis. Ils contribueront à la mise en place des CAP au sein de l'école.

### Vêtements de pluie / Rain gears

Est-ce que votre enfant a des vêtements de pluie? Afin de se garder au sec, nous invitons les élèves à venir à l'école vêtus pour la pluie.

De plus, il est fortement recommandé d'avoir des vêtements de rechange dans le casier ou dans le sac d'école.

# Inscriptions pour la maternelle / Kindergarten Registrations

2015-2016

Dès maintenant

**Tiens-moi la main, j'embarque**

Une initiative d'accompagnement personnalisée de la petite enfance / a personalized guidance initiative for early childhood

**le jeudi 27 novembre 2014 à 18 h**

Parents et enfants (nés en 2010) sont invités à une **CHASSE AU TRÉSOR** pour découvrir...

**École Mer-et-montagne**  
1102 rue Alder Sud  
meretmontagne.csf.bc.ca  
250-923-3359

... pour mieux préparer l'enfant à l'école



Fédération des parents francophones de Colombie-Britannique



a b c

Votre enfant et vous êtes invités à venir à l'école

Venez vous amuser et découvrir l'école en participant à une chasse au trésor et à d'autres activités amusantes qui seront animées par une éducatrice.

Également >> Présentation des objectifs du programme

Le programme «**Tiens-moi la main, j'embarque!**» a pour objectif de fournir à votre enfant tous les outils dont il aura besoin pour son entrée à la maternelle et d'aider l'école à préparer son arrivée en milieu scolaire, tout en vous soutenant en tant que parent, tout au long de cette démarche.

À l'école Mer-et-montagne, nous vivons le programme «**Tiens-moi la main, j'embarque!**» et nous voyons une différence lorsque les jeunes débutent la maternelle. Les parents sont également enchantés du programme.

## Réunion de l'APÉ

Vous êtes invités à assister aux réunions de l'APÉ.

Prochaine rencontre:  
**mercredi 5 novembre**  
**18 h 30**

## Soirée sportive / Sports Night 5 décembre

Dans le cadre de projets Actifs et fiers, l'école et l'APÉ sont heureuses de vous inviter à venir bouger au gymnase, en soirée le vendredi 5 décembre.

Vous voulez  
aider à  
l'organisation,  
communiquez  
avec nous!

## Nouvelles de l'APÉ

### Service de garde / Afterschool Program

Il n'est pas trop tard pour inscrire votre enfant au service de garde.

Communiquez avec Anne-Marie (250-590-0430) ou Mélanie (250-202-4615) pour plus d'information.

---

### Garderie et préscolaire / Daycare and preschool

- Garderie: 3 jours par semaine (mardi, mercredi et jeudi)
- Prématernelle: 3 matinées par semaine

Communiquez avec Audrey (778-418-1820)

---

### Procès-verbaux de l'APÉ/ PAC Minutes

L'APÉ a établi un calendrier des activités pour l'année 2013-2014. Vous pouvez le consulter à l'adresse:

<http://meretmontagne.csf.bc.ca>

- Onglet APÉ
  - Procès verbaux
- 

### Calendrier des activités de l'année /

### School Activities Calendar

<http://meretmontagne.csf.bc.ca>

- Onglet Calendriers
- Événements de Mer-et-montagne

# Pendant ce temps à Carihi...



**Dimanche 23 novembre de 16 h à 18 h**

Valérie Doyon, une élève du programme francophone à l'école Carihi, organise une activité amusante pour toute la famille qui aura lieu à la salle de quilles de Campbell River. Tous les profits amassés seront remis à l'organisme Médecins sans Frontières qui œuvre en Afrique contre l'épidémie d'Ébola.

Chaque billet de 15 \$ vous donnera droit à 2 parties de quilles et à la location des souliers; il y aura aussi des prix de présence. Prenez note que les billets sont vendus par groupe de quatre (4) alors venez entre amis/amies ou en famille. Il y aura aussi de la pizza et des boissons disponibles à l'achat durant l'évènement. Les billets sont en vente à la réception de l'école secondaire Carihi, 350 Dogwood, CR; argent comptant ou chèque seulement.

250-923-5360

[emm15vado@csf.bc.ca](mailto:emm15vado@csf.bc.ca)

## Vente de poinsettias



Nos quatre finissants

**Valérie, Selena, Antoine et Joe**

vendent des poinsettias au coût de 15\$ pour financer leur cérémonie de graduation.

Nous vous invitons à les encourager.

**Communiquez avec nous pour commander votre bouquet en rouge, rose ou blanc.**

**(250) 923-3359**

## Université d'Ottawa

Le **mardi 4 novembre**, les élèves auront l'occasion de rencontrer une représentante de l'université d'Ottawa qui viendra leur parler des possibilités de programmes.



Tous les élèves du secondaire sont invités à assister à cette rencontre.

## Prochain dîner Pizza à Carihi

Élèves de 9e à 12e

Le jeudi 20 novembre 11 h 25

# Halloween 2014 à Mer-et-montagne



---

# BULLETIN D'INFORMATIONS

30 août 2011

Ministère de l'Éducation

## Rentrée des classes – Conseils en matière de nutrition

VICTORIA – La science indique que les enfants bien nourris apprennent mieux, ont un meilleur comportement et se sentent mieux. Il est donc important de s'assurer que les repas du midi et que les collations sont nutritifs.

### Un repas du matin santé

- Un bon déjeuner est la meilleure façon de commencer la journée. L'énergie fournie par un repas du matin nutritif est ce qui donne un bon départ au corps et au cerveau, et permet aux enfants de se concentrer et d'apprendre plus facilement en classe.
- Lorsque vous planifiez le déjeuner de vos enfants, essayez d'inclure trois des quatre groupes d'aliments du [Guide alimentaire canadien](#) : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts.
- **Voici quelques exemples**
  - Un œuf, une rôtie de blé entier, des rondelles de tomate.
  - Une rôtie de blé entier avec du beurre d'arachide et des morceaux de banane.
  - Un yogourt, une barre de céréales et un fruit.
  - Un frappé aux fruits fait avec du yogourt ou un substitut et votre fruit congelé préféré.

### Collations nutritives

- Prendre une collation à des moments déterminés de la journée aide à assurer une meilleure stabilité du taux de glycémie de votre enfant, et fournit une source d'énergie durable pour l'activité physique lors des pauses et la concentration pendant l'apprentissage en classe.
- Lorsque vous planifiez les collations de vos enfants, essayez autant que possible d'utiliser des aliments entiers, limitant la quantité d'aliments traités et pré-emballés dans les repas du midi de votre enfant.
- Préparez des collations santé incluant au moins deux des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.
- **Voici quelques exemples**
  - Yogourt avec fruits frais.
  - Tranches de pomme avec fromage.
  - Pain aux bananes avec fromage à la crème.
  - Carottes avec houmous ou trempette aux haricots.
  - Œuf dur avec rondelles de concombre.
  - Petit muffin au son maison avec quartiers d'orange.

### Repas du midi santé

- Le dîner est un moment privilégié pour les enfants pour établir des liens avec leurs camarades autour de la table et prendre des forces pour l'après-midi.

- Préparer les boîtes-repas peut représenter un défi pour les familles. Inventer des dîners nouveaux et excitants, nutritifs et agréables n'est pas toujours chose facile! Essayez d'inclure des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- **Voici quelques exemples**
  - **Les sandwichs sont un classique.** Commencez par du pain au blé entier et choisissez une garniture parmi celles-ci :
    - Salade de thon – ajoutez du céleri pour une touche croustillante.
    - Salade aux œufs – ajoutez des radis et des petits oignons verts pour une touche croustillante.
    - Salade de poulet – ajoutez des pommes, du céleri et du cari pour une touche personnelle.
    - Légumes – ajoutez du houmous, de l'avocat et/ou du fromage pour rendre ces sandwichs plus consistants.
  - **Les salades sont un bon moyen de changer la routine**
    - Salade de pâtes – ajoutez des cubes de fromage et/ou des restes de viande ou des substituts avec beaucoup de légumes! Laissez macérer dans la sauce toute la nuit pour obtenir une saveur plus relevée.
    - Salade taco – ajoutez de la viande hachée maigre, de la laitue, des morceaux de tomate, du fromage râpé et de la salsa.
    - Salade d'épinards – ajoutez une protéine comme un reste de saumon, des noix et/ou des graines, et les légumes.
  - **Roulés mexicains** – avec du poulet grillé, une tartinaide aux haricots noirs, du riz épicé et de l'avocat dans une tortilla au blé entier.
  - **Restes pouvant être mangés froids** telle une quiche, une pizza maison ou une lasagne.
  - **Dîner style pique-nique** – avec œufs durs, tranches de fromage, salade de haricots, légumes et trempette.
  - **Chili maison ou soupe-repas** dans un contenant isotherme, avec un petit pain au blé entier.
- Mettre des légumes tranchés avec le dîner de votre enfant est une très bonne idée. Ils peuvent les manger en collation ou pendant le repas du midi.
- Les fruits sont un excellent dessert pour le repas du midi!
- Le repas du midi offre une bonne occasion d'inclure 250 ml de lait ou une boisson substitut de lait enrichi, comme une boisson de soya ou du lait d'amandes.
- Parlez à vos enfants de la nécessité de ne pas se déshydrater et de boire de l'eau plusieurs fois par jour.

### **Conseils pour la préparation des collations et des repas du midi**

- Planifiez! Prenez le temps de gagner du temps.
- Laver et couper beaucoup de fruits et de légumes pour les conserver au réfrigérateur est un bon moyen de gagner du temps. Arroser de citron les fruits et légumes coupés évitera qu'ils brunissent.
- Emballez les aliments séparément pour qu'ils conservent leur fraîcheur plus longtemps. Les fruits et les légumes resteront croquants, et les craquelins ne ramolliront pas.
- Préparer les boîtes-repas la veille au soir peut faciliter la vie le lendemain matin.

- Pour les enfants plus âgés ayant accès à un four à micro-ondes, les restes du souper sont une excellente idée pour le repas du midi. Pour les enfants plus jeunes, les aliments faciles à manger sont la meilleure solution.
- Envoyez vos enfants à l'école avec une bouteille d'eau réutilisable afin qu'ils ne se déshydratent pas au cours de la journée. Il est facile d'aromatiser l'eau du robinet avec des rondelles de concombre, du citron, de la lime ou un autre fruit.
- Conservez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid. Les sacs ou boîtes-repas à isolation thermique avec blocs réfrigérants sont très efficaces, de même que les contenants isothermes pour les aliments chauds.
- Rappelez-vous de nettoyer régulièrement la boîte-repas de votre enfant afin de prévenir une possible contamination des aliments.

Pour plus de renseignements, veuillez visiter le site Web HealthyFamiliesBC à <http://www.healthyfamiliesbc.ca/> (anglais).

-30-

**Pour toute information, communiquer avec :**  
Government Communications and Public Engagement  
Ministère de l'Éducation  
250-356-5963

Pour prendre contact avec la province de la Colombie-Britannique : [www.gov.bc.ca/connect](http://www.gov.bc.ca/connect)