

"Signé Sodexo"  
par sodexo

sodexo  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

## COLLÈGE SAINT-JOSEPH

ÉDITO | SEPTEMBRE-OCTOBRE 2017

Les vacances d'été permettent à chacun de se recentrer sur ses envies et de se plonger dans de nouvelles activités. Les habitudes alimentaires évoluent également et s'orientent vers des plats simples et rafraîchissants, réalisés « maison » avec des produits frais et de saison tels que des salades à base de crudités, des fruits...

Même si l'heure de la rentrée a sonné, prolongeons toutes ces bonnes résolutions pour garder l'énergie et aborder la rentrée avec efficacité et sérénité.

Bonne rentrée à tous et bonne lecture !

XXXXXX  
Directeur Régional Sodexo

VIE DE FAMILLE

### Gérer son matériel d'école, un jeu d'enfants !

La rentrée est synonyme de sac d'école, livres scolaires pour chaque matière, fournitures et cahiers... Autant de matériel à gérer dont il faut prendre soin. L'entrée au collège ou au lycée est, à cet égard, un moment particulier. Il faut accompagner votre enfant vers l'autonomie car il devient seul responsable de ses affaires et souvent, pour la 1<sup>ère</sup> fois !

Découvrez 4 conseils pour aider votre enfant à bien gérer son sac :

- Organiser ses affaires en les regroupant par matière, dans des casiers par exemple : cahier, livre et matériel spécifique type calculatrice, matériel de dessin.
- Identifier toutes ses affaires avec des étiquettes à son nom (règle, colle, stylos...), pas d'erreur au moment de les ranger quand la sonnerie retentit.
- Faire l'inventaire chaque soir des matières abordées le lendemain et remplir son sac dans l'ordre d'apparition - les affaires du 1<sup>er</sup> cours sur le devant et celles du dernier cours tout au fond.
- Faire le point à chaque période de vacances scolaires sur ce qu'il faut remplacer (copies simples ou doubles, colle, gomme), réparer ou remplacer (cahier).



EQUILIBRE / BIEN-ÊTRE

### Bien soigner son petit déjeuner

Soigner son petit-déjeuner est l'une des bonnes habitudes généralement acquises pendant les vacances. Il est essentiel de la conserver toute l'année, même si le temps manque parfois.

29% des enfants sautent au moins un petit déjeuner par semaine alors qu'ils étaient 11% en 2003\*.

Parce qu'il vient rompre une longue nuit de jeûne, ce premier repas de la journée mérite toute notre attention. **Pour aider votre enfant à le composer, il est important de lui proposer :**

- un produit céréalier (tartine de pain, biscottes ou céréales peu sucrées),
- un fruit à croquer ou pressé,
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc)
- et une boisson.

Les produits sucrés et gras qui viennent l'agrémenter (confitures, pâtes à tartiner, beurre...) doivent être consommés modérément, l'idéal étant de ne pas les cumuler.

\* Source Enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » Credoc

LES ANIMATIONS DANS LA CANTINE

### Du nouveau pour les jeunes !

Un événement par semaine ! Les élèves en auront plein les yeux :



- La cantine tout en couleur pour les fêtes traditionnelles du calendrier



- Une campagne de sensibilisation pour tout savoir sur les produits locaux et prendre soin de sa planète



- Un voyage à travers le monde dans la cantine et dans l'assiette



- Une campagne de sensibilisation au gaspillage alimentaire

Des nouveautés que vous découvrirez à travers les documents qui seront distribués à vos enfants tout au long de l'année.

## RECETTE

### ŒUFS COCOTTE FAÇON PIPERADE

La piperade tient son nom du piment doux, légume proche du poivron. Cette spécialité du Sud-Ouest est facile à réaliser. Profitez des derniers légumes d'été et ajoutez un œuf, votre repas du soir est prêt !

#### Ingédients

- 4 œufs
- 1 poivron rouge frais ou 1 bocal de poivrons del Piquillo
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates fraîches ou 1 petite boîte de tomates concassées
- 8 tranches fines de chorizo
- 4 c à café de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de piment d'Espelette (pour ceux qui aiment les épices)
- Huile d'olive, sel et poivre



#### Préparation

- Tailler le ou les poivrons en lamelles et couper les tomates en morceaux.
- Faire revenir l'oignon émincé et l'ail écrasé dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les lamelles de poivron, les dés de tomates et assaisonner avec du sel, du poivre et si vous aimez, avec une pincée de piment d'Espelette.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Tailler les tranches de chorizo en lamelles.
- Répartir le mélange tomates-poivrons dans une grande cocotte en fonte ou dans 4 ramequins individuels et ajouter quelques lamelles de chorizo par-dessus.
- Casser un œuf dans chaque ramequin et ajouter une cuillère de crème fraîche épaisse sur le blanc d'œuf.
- Saler et poivrer très puis enfourner 10 minutes environ.



Préparation : 30min  
Cuisson : 10min

### SERVIR BIEN CHAUD !

Pour varier les plaisirs, on peut ajouter du fromage basque de brebis en lamelles à la cuisson, ou remplacer le chorizo par du thon ou du jambon fumé.

