

Πρότυπο Ελληνοαγγλικό Κέντρο
Προσχολικής Αγωγής



Το παιχνίδι, της σοφίας



...για να φτάσεις ψηλά
πρέπει να ξεκινήσεις ουστά!

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ4: Save the Dates

ΣΕΛ5-6: : Λίγα λόγια για τις πρώτες μέρες στο σχολείο

ΣΕΛ7με 11: Οι πρώτες μέρες μέσα από εικόνες.

ΣΕΛ 12 με 16: Μία ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ 17:εικόνες από τα βαφτίσια της τάξης.

ΣΕΛ18-19:Σεπτέμβρης ο τρυγητής.

ΣΕΛ20: φωτογραφίες από το πατητήρι

ΣΕΛ 21: νόστιμα μουστοκούλουρα

ΣΕΛ22:διατροφολόγιο

ΣΕΛ 23-24: 28-10-1940

Σελ 25- 26: ας ζωγραφίσουμε



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

Αγαπητοί γονείς και φίλοι,

Θα θέλαμε, να σας καλωσορίσουμε σε μια υπέροχη σχολική χρονιά, σχεδιασμένη ειδικά για τους μικρούς μας φίλους, με πολύ παιχνίδι γνώση και αστείρευτη φαντασία.

Έτσι λοιπόν έχουμε την τιμή να φιλοξενούμε το πολυτιμότερα πλάσματα "τα παιδιά σας" και θα περάσουμε παρέα άλλη μια υπέροχη χρονιά μέσα στην οποία θα δείτε τα παιδάκια σας να αναπτύσσονται, να μεγαλώνουν να γίνονται ανεξάρτητα και να κοινωνικοποιούνται.

Στόχος μας είναι να δουν τη μάθηση σαν ένα όμορφο και διασκεδαστικό παιχνίδι και να νιώσουν πως το σχολείο είναι το δεύτερο σπίτι τους και που σ' αυτό θα βρουν ανθρώπους που τα αγαπούν και θα τα φροντίζουν καθημερινά όπως και στο σπίτι.

Είμαστε πάντα δίπλα στις ανάγκες των παιδιών σας.

Γιατί ένα παιδί για να φτάσει ψηλά πρέπει να ξεκινήσει σωστά.

Με εκτίμηση,

Η διευθύντρια

Βαρθαλίτη Ξ. Σοφία



HAPPY BIRTHDAY

- ❖ Τζωρτζίνα 16/10

HAPPY NAME DAY

- ❖ 14/09 Σταύρος Κ.
- ❖ 16/09 Μελίνα Ζ.
- ❖ 17/09 Σοφία

Την Τετάρτη 26/10/22 και ώρα 17:00 θα πραγματοποιηθεί η γιορτή του σχολείου για την 28^η Οκτωβρίου στο χώρο του σχολείου μας .

Την ημέρα αυτή τα παιδιά θα πρέπει να αποχωρήσουν από το σχολείο στις 13:30 ώστε να ξεκουραστούν και να είναι έτοιμα για να απολαύσουν την γιορτή τους .

Θα σταλεί σχετικό e-mail

HAPPENINGS

- ❖ 9/09 Αγιασμός
Σχολείου
& Βαφτίσια τάξεων
- ❖ 30/09 Πατητήρι
- ❖ Εργαστήριο
ζαχαροπλαστικής

Save the Dates

THEATRICAL SHOWS

- ❖ 'Η μικρή σειρήνα' 6-10
- ❖ Γκριμ και γκριμ 20-10

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Επίσκεψη παιδιάτρου 14/9, 5/10,

Επίσκεψη ψυχολόγου: 13/9, 27/9 11/10,
25/10

Στις ημερομηνίες αυτές μπορείτε να κλείνετε και το προσωπικό σας ραντεβού με τον συνεργάτη του σχολείου.



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ο Σεπτέμβριος (κάποιες φορές και οι επόμενοι μήνες) είναι συνήθως ο μήνας της επιστροφής των μαθητών στις αίθουσες των σχολείων αλλά και των μικρότερων παιδιών στο νηπιαγωγείο και τον παιδικό σταθμό. Κυρίως η πρώτη μέρα στο σχολείο προκαλεί ανησυχία τόσο στα παιδιά όσο και στους γονείς. Τα παιδιά όταν εισέρχονται σε ένα περιβάλλον έξω από το σπίτι, όπως είναι το σχολείο, εισέρχονται σε ένα εντελώς καινούργιο κόσμο. Υπάρχουν νέες δραστηριότητες ρουτίνας και προσδοκίες, νέα παιδιά για να παίξουν μαζί και ενήλικες που θα παρέχουν φροντίδα και παρηγοριά. Το σχολείο υπάρχει ως ένα μέρος ζεστό και ασφαλές, όπου τα παιδιά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Πρωτεύον, όμως, αποτελεί η κοινωνική και η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Ωστόσο, μέσα από μικρά και σημαντικά βήματα μπορούμε να μετριάσουμε το άγχος του πρώτου καιρού και η μετάβαση στη νέα σχολική χρονιά να γίνει πιο εύκολη.

Προκειμένου να γίνει πιο εύκολη η αλλαγή του προγράμματος στα παιδιά μπορεί το οικογενειακό περιβάλλον να δημιουργήσει μία ρουτίνα, που θα ακολουθεί πιστά καθημερινά. Ο ύπνος, ο μπάνιο και το φαγητό αποτελούν διαδικασίες που καλό είναι να

ρυθμιστούν για να έχουν τα παιδάκια όσο το δυνατόν ευκολότερο ξύπνημα, να νιώθουν ασφάλεια και σταθερότητα.

Η πρώτη μέρες στο σχολείο μπορούν να περάσουν με σωστή προετοιμασία για να γίνει η προσαρμογή των παιδιών πιο γρήγορα και ήρεμα. Η συζήτηση αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση και την επικοινωνία. Μέσα από την συζήτηση ακούμε και μαθαίνουμε τους προβληματισμούς, τις απορίες και τις χαρές των παιδιών. Μεταφέρουμε μία θετική προοπτική στα μάτια των παιδιών για το σχολικό περιβάλλον, τους ανθρώπους τους και την άφθονη αγάπη, που υπάρχει εκεί. Ακόμη, ένα παιδάκι που πηγαίνει πρώτη φορά στο σχολείο ίσως αισθάνεται το άγχος του αποχωρισμού από το γονέα του και ίσως το εκφράζει με το δικό του τρόπο (κλάμα, νευρικότητα, κ.ά). Σε κάθε περίπτωση οι γονείς μεταφέρουν σιγουριά, αισιοδοξία και χαρά έτσι ώστε να μεταδώσουν αυτά τα συναισθήματα στα παιδιά. Επιπλέον, το οικογενειακό περιβάλλον είναι θετικό να αισθάνεται δυνατό και να μη λυγίζει σε ενδεχόμενο κλάμα του παιδιού. Είναι πολύ σημαντικό το να δείχνουμε ενδιαφέρον για τις εμπειρίες του παιδιού στο σχολείο με ερωτήσεις και συζήτηση, ακόμα και αν δεν ακολουθούν απαντήσεις από τα παιδιά. Το κάθε παιδί θέλει το χρόνο του για να εκφραστεί.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΜΑΣ ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΙΚΟΝΕΣ







Είμαστε μοναδικοί, περνάμε μοναδικά





ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ

ΣΥΝΕΥΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Ποιο είναι το αγαπημένο σου φρούτο;

Rhea: Μήλο

Φωτεινή: Μπανάνα

Ελιάν: Ρόδι

Γιώργος: Μπανάνα

Ανδρέας: Ρόδι

Πάρης: Αχλάδι

Θωμάς: Μήλο

Ιάκωβος: Μπανάνα

Ρακελίνα: Μήλο

Ποιος είναι ο αγαπημένος σου φίλος;

Rhea: Φωτεινή

Φωτεινή: Rhea

Ελιάν: Ιάκωβος

Γιώργος: Ιάκωβος

Ανδρέας: Γιώργος

Πάρης: Ανδρέας

Θωμάς: Πάρης

Ιάκωβος: Γιώργος

Ρακελίνα: Πάρης

Ποιο είναι το αγαπημένο σου χρώμα;

Rhea: Καφέ

Φωτεινή: Πορτοκαλί

Ελιάν: Φούξια

Γιώργος: Κόκκινο

Ανδρέας: Κίτρινο

Πάρης: Κόκκινο

Θωμάς: Μπλε

Ιάκωβος: Μωβ

Ρακελίνα: Μπλε

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Ποιο είναι το αγαπημένο σου ζώο;

Γιώργος: Αγελάδα

Φίλιππος: Κουνελάκι

Νικόλας Βόσικας: Αγελάδα

Τζωρτζίνα: Μαιμού

Selma: Σκυλάκι

Βασιλική: Κουνελάκι

Ελισάβετ: Γάτα

Νικόλας Ζιώτης: Κράκεν

Νικόλας Βασταρδής:

Χρήστος: Πρόβατο, τα πάντα, τα αρκουδάκια

Ποιος είναι ο καλύτερός σου φίλος;

Γιώργος:.....

Φίλιππος: Χρήστος

Νικόλας Βόσικας:

Τζωρτζίνα: Ντίνος

Selma: Τζωρτζίνα

Βασιλική: Μελίνα

Ελισάβετ: Βασιλική

Νικόλας Ζιώτης: Φίλιππος

Νικόλας Βασταρδής:

Χρήστος: Φίλιππος

Ποια είναι τα χρώματα του Φθινοπώρου;

Γιώργος:

Φίλιππος: Κόκκινο, μπλε, πράσινο

Νικόλας Βόσικας:

Τζωρτζίνα: Πορτοκαλί, ροζ, κόκκινο, μωβ

Selma: ροζ, πράσινο

Βασιλική: γαλάζιο, ροζ

Ελισάβετ: Πράσινο, πορτοκαλί, κίτρινο, κόκκινο

Νικόλας Ζιώτης: Πράσινο

Νικόλας Βασταρδής:

Χρήστος: Καφέ, κίτρινο

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Ποια είναι η αγαπημένη σου εποχή;

Μιχάλης: Ο χειμώνας γιατί θέλω να φύγουν τα κουνούπια

Μαριάνθη: Ο χειμώνας

Ευθύμης : Ο χειμώνας γιατί παίζουμε χιονοπόλεμο

Κωνσταντίνος: Ο χειμώνας για τα Χριστούγεννα ή η άνοιξη για το Πάσχα

Λευτέρης: Το φθινόπωρο γιατί βρέχει και πιάνω τις σταγόνες με το στόμα

Αλεξάνδρα: το καλοκαίρι γιατί έχει πολύ ζέστη και πίνω πολύ νερό

Τι θα σου λείψει από το καλοκαίρι;

Μιχάλης: Τα μπάνια και οι βουτιές

Μαριάνθη Που τρώγαμε παγωτό με τη μαμά

Ευθύμης : Το κολύμπι

Κωνσταντίνος: Τα παγωτά

Λευτέρης: Τα παγωτά

Αλεξάνδρα: Θα μου λείψουν οι πεταλούδες

Τι προϊόντα μας δίνει το σταφύλι;

Μιχάλης: Φτιάχνουμε μούστο για τα μουστοκούλουρα

Μαριάνθη: Κρασί

Ευθύμης: Μουστοκούλουρα

Κωνσταντίνος: Σταφίδες

Λευτέρης: Θυμάμαι το πατητήρι για να βγάλουμε το ζουμί και να γίνει κρασί

Αλεξάνδρα: κάνει κρασί, ξύδι και τρώμε και σταφίδα.

Ποια σχήματα γνωρίζεις;

Μιχάλης: Τον κύκλο, όπως το ρολόι

Μαριάνθη: Η καρδιά

Ευθύμης: Το τετράγωνο, όπως το πλακάκι

Κωνσταντίνος: Το ορθογώνιο, όπως είναι το ορθογώνιο

Λευτέρης: Τον κύκλο, όπως είναι το σταφύλι

Αλεξάνδρα: το τετράγωνο, το κύκλο, το ορθογώνιο και τρίγωνο

Ποιος είναι ο θεός του κρασιού;

Όλοι μαζί με μια φωνή ο Διόνυσος

Τι έκανες το καλοκαίρι;

Θάνος: Είχα πάει στην Κυλλήνη, στην Σπάρτη, στη Θεσσαλονίκη και στο Μαραθώνα. Έκανα βουτιές και με τσίμπησε μία τσούχτρα.

Μελίνα: Στη Λέρο, στην Τήνο και στην Αίγινα. Κάναμε τα γενέθλια του Χριστόφορου στην Άνδρο και περάσαμε τέλεια.

Φυλλένια: Στα Σύβοτα πήγα σ' ένα εστιατόριο και με τσίμπησε μία μέλισσα. Έκανα πολλές βουτιές και ήμασταν στην παραλία και κολυμπούσαμε.

Σοφία: Πήγα στην Άνδρο και έφαγα παγωτό.

Μαργαρίτα: Στο Summer House στη θάλασσα, που το λένε Αττική Οδό.

Φίλιππος: Πήγαμε κάπου αλλού το καλοκαίρι στη γιαγιά μου.

Άννα: Στον Ωρωπό και στην Εύβοια βρήκα τη Φιλλένια.

Χρύσα: Πήγα στη σκάλα στη γιαγιά και στο παππού. Έκανα πολλά μπάνια και μοιραζόμασταν τα κουβαδάκια. Πήγα και στη Χίο και στο καράβι ήμουν πάνω στη κουκιέτα

Τι γίνεται το φθινόπωρο και ποια χρώματα κυριαρχούν;

Θάνος: Πορτοκαλί, καφέ και κίτρινο. Η φύση αλλάζει και τα φύλλα στα δέντρα.

Μελίνα: Αλλάζουν τα φύλλα από τα δέντρα, πέφτουν, έχει λίγο ψυχρούλα και φοράμε ζακέτες. Το πορτοκαλί, το κίτρινο και το κόκκινο.

Φυλλένια: Πέφτουν τα φύλλα από τα δέντρα. Το πορτοκαλί, το κίτρινο και το καφέ.

Σοφία: Πέφτουν τα φύλλα. Πορτοκαλί, κόκκινο και καφέ.

Μαργαρίτα: Πέφτουν τα φύλλα. Έχουμε πορτοκαλί, ξερό πράσινο και κίτρινο.

Φίλιππος: Το φθινόπωρο φοράμε ζακέτα. Κίτρινα και κάποια πράσινα.

Άννα: Πέφτουν τα φύλλα και κάνει ψύχρα. Λίγο πράσινο, κίτρινο και καφέ.

Χρύσα: ρίχνουν τα φύλλα κάτω τα δέντρα και έχουν χρώματα πορτοκαλί, κόκκινο, κίτρινο καφέ και πράσινο.

Ποια σχήματα γνωρίζεις;

Θάνος: Ρόμβος, εξάγωνο, τετράγωνο, τρίγωνο και ορθογώνιο

Μελίνα: Ορθογώνιο, τρίγωνο, τετράγωνο, εξάγωνο, κύκλος, σφαίρα και ρόμβος

Φυλλένια: Καρδιά, τρίγωνο, κύκλος, ρόμβος, κύβος, οβάλ, τετράγωνο, ορθογώνιο

Σοφία: Κύκλος, τετράγωνο, καρδιά, αστέρι

Μαργαρίτα: Κύκλος, τετράγωνο, ρόμβος, και τρίγωνο

Φίλιππος: Τετράγωνο, κύκλος και τρίγωνο

Άννα: Κύκλος, τετράγωνο, κύλινδρο και τρίγωνο

Χρύσα: τη καρδιά, το κύκλο, το τετράγωνο, το τρίγωνο, το αστέρι, το ρόμβο και το εξάγωνο.

Ποιος είναι ο Θεός του κρασιού;

Θάνος: Ο Διόνυσος

Μελίνα: Ο Διόνυσος

Φυλλένια: Ο Διόνυσος

Σοφία: Ο Διόνυσος

Μαργαρίτα: Ο Διόνυσος

Φίλιππος: Ο Διόνυσος

Άννα: Ο Διόνυσος

Χρύσα: Ο Διόνυσος.

Τι μας δίνει το σταφύλι;

Θάνος: Μας δίνει κρασί και μούστο

Μελίνα: Μούστο, κρασί, μουσταλευριά, ξύδι και οινόπνευμα

Φυλλένια: Μούστο, κρασί, μουσταλευριά και ξύδι

Σοφία: Μουσταλευριά, σταφίδα, κρασί και ξύδι

Μαργαρίτα: Κρασί, μούστο και ξύδι

Φίλιππος:που το κάνουμε κρασί και μούστο

Άννα: Μούστο, κρασί και ξύδι

Χρύσα: κρασί, μούστο, σταφίδα και ξύδι

Όποιο παιδάκι δεν βλέπεται το όνομά του είναι λόγω απουσίας του την ημέρα των συνεντεύξεων.



**ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ
ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ
ΒΑΦΤΙΣΑΜΕ ΚΑΙ
ΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ ΜΑΣ**



Αίνιγμα για το σταφύλι

Με πατούν γυμνά ποδάρια
και το λιώνουν το κορμί μου .

Γέροι , νιοι και παλικάρια
όλοι γίνονται λιοντάρια ,
μόλις πιούν και το ζουμί μου .

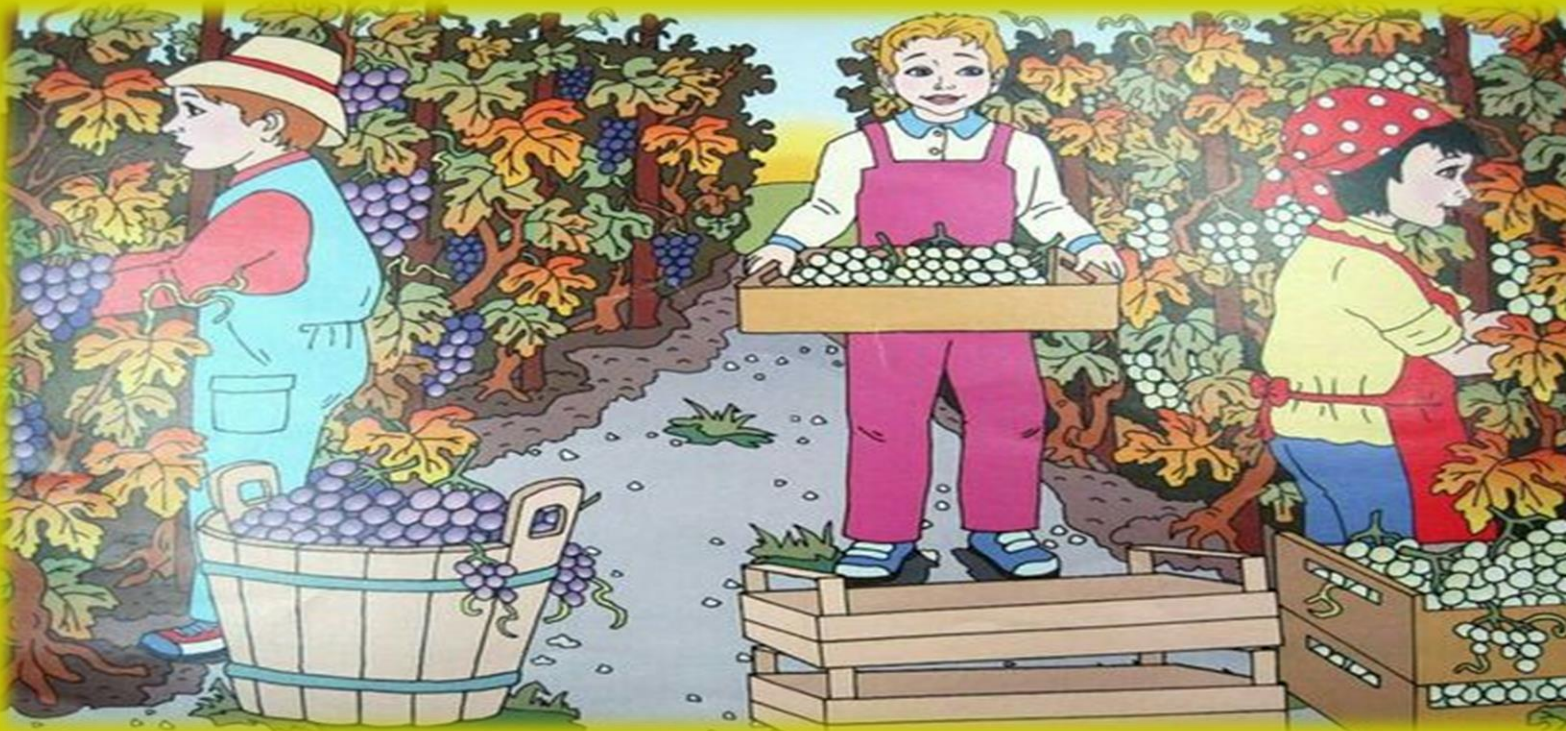
Τι είναι ; Το σταφύλι και το κρασί



ΣΕΠΤΕΜΒΡΗΣ Ο ΤΡΥΓΗΤΗΣ...

Ο τρύγος, ο θέρος, η σπορά και το όργωμα της γης βρίσκονται στο επίκεντρο του αγροτικού κύκλου και της ζωής των κατοίκων της Ελληνική υπαίθρου. Παλαιότερα ο τρύγος σηματοδοτούσε για την ελληνική κοινωνία της υπαίθρου μεγάλες μετακινήσεις πληθυσμών που μετακόμιζαν για αρκετές μέρες, αναζητώντας στα αμπέλια δουλειά αλλά και την έναρξη μιας πολύ σημαντικής περιόδου για την τοπική οικονομία. Τόσο σημαντικό ήταν το γεγονός του ξεκινήματος του τρύγου, που συχνά συνοδευόταν από γιορτές και το ίδιο, βέβαια, και η ολοκλήρωσή του. Στις ημέρες μας τόσο η τεχνολογία όσο και η κοινωνία έχουν φροντίσει να διατηρούν τις μνήμες του πρώτου 15νθήμερου του Σεπτέμβρη ζωντανές στην συνείδηση και των νεότερων ανθρώπων αναβιώνοντας σε γιορτές ένα μεγάλο μέρος της διαδικασίας. Υπάρχουν δύο τρόποι για την Παρασκευή του κρασιού: Ο πρώτος αφορά την συλλογή των σταφυλιών, την παραμονή τους στον ήλιο για 3-4 ημέρες και το πάτημά τους στα πατητήρια. Ο δεύτερος

είναι και αρκετά διαφορετικός. Για να καταφέρουν να βγάλουν το χυμό των σταφυλιών τα πίζαν ανάμεσα σε δύο πέτρινους κυλίνδρους, αφού πρώτα τα είχαν τοποθετήσει μέσα σε σακιά. Ο χυμός τους έβγαινε από τις πτυχώσεις του υφάσματος και κατέληγε πάλι σε πήλινα δοχεία. Η παραγωγή του κρασιού ήταν από τις σημαντικότερες διαδικασίες στην αρχαία Ελλάδα. Οι αρχαίοι Έλληνες φαίνεται να γνώριζαν και την αξία του παλαιωμένου κρασιού, καθώς έριχναν άνθη στο κρασί τους για να πάρει το άρωμά τους, τη λεγόμενη 'ανθοσμία'. Εκτός από τα σταφύλια χρησιμοποιούσαν και άλλα φρούτα όπως σύκα, ρόδια, κυδώνια και απίδια.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΤΡΥΓΟ



ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΡΥΓΟ, ΤΑ ΣΤΑΦΥΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΟΥΣΤΟ

ΠΑΝΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΚΑΙ ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΑΣ

ΜΟΥΣΤΟΛΟΥΛΟΥΡΑ!

ΥΛΙΚΑ

- 50 γρ. πετιμέζι
- 100 γρ. νερό
- 75 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- 25 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. σπορέλαιο
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο
- 15 γρ. κονιάκ
- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170ο C στον αέρα.

Σε ένα **μπολ** βάζουμε το **πετιμέζι**, το νερό και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.

Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλάτι, το ελαιόλαδο, το σπορέλαιο, την κανέλα, το γαρίφαλο, το κονιάκ και ανακατεύουμε.

Σε άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το μπέικιν και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.

Ρίχνουμε τα υγρά υλικά στο μπολ με τα στερεά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να δέσει το μείγμα. Δεν θέλουμε να ανακατέψουμε πολύ.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 10 κομμάτια. Πλάθουμε το κάθε κομμάτι σε κορδόνι 10 εκ. και ενώνουμε τις άκρες για να σχηματίσουμε τα μουστοκούλουρα.

Μεταφέρουμε σε **ταψάκι** και ψήνουμε για 20-30 λεπτά.

Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΪΟ	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι ή ταχίνι με κακάο και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό και φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
ΜΕΣΗΜ.:3 ΜΕ 10	Μακαρονασαλάτα (κομμάτια μπρόκολο και κουνουπίδι με άσπρη σάλτα τυριού)	Γιουβέτσι κοτόπουλου με τυρί και σαλάτα	Φαλάφελ με πατάτες τύπου τηγανίτες	Σουβλάκι (πίτα , τζατζίκι ,ντομάτα κρέας)	Ψαρόσουπα λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.: 10 ΜΕ 14	Αρακά με πατάτες φέτα και ελιές,	Σουτζουκάκια με ρύζι και σαλάτα	Φακές με ελιές	Πίτσα - σαλάτα	Ψαρόσουπα με λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.:17 ΜΕ 21	Σπανακόρυζο με ελιές	Κοτόπουλο με ρύζι μιλανέζα και σαλάτα εποχής	Ρεβύθια με φέτα	Σουβλάκι	Ψαρόσουπα με λαχανικά
ΜΕΣΗΜ.:24 ΜΕ 28	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί. σαλάτα	Κεφτεδάκια με πουρέ , σάλτσα και σαλάτα εποχής	Φασολάδα με τυρί και ελιές	Πίτσα - σαλάτα	αργία
ΜΕΣΗΜ: 31	Μπριάμ με φέτα				

Χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Στο πρωινό μόνο φυτικό βούτυρο. Τα ψάρια, ο αρακάς, τα φασολάκια και το σπανάκι είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα ανάλογα με την εποχή. Κάθε απόγευμα μοιράζουμε για σνακ σπιτικά κουλούρια ή κέικ ή ζυμαρόπιτα από τη μαγειρίσά μας.

ΣΕ ΛΙΓΕΣ ΜΕΡΕΣ ΘΑ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΜΕ ΤΗΝ 28^Η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΤΟΥ 1940 ΚΑΙ ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΜΑΣ ΖΟΥΖΟΥΝΑΚΙΑ ΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΙΟΡΤΗ...

28^η Οκτωβρίου 1940

Το 1939 όλος ο κόσμος αναστατώθηκε από το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι Γερμανοί και οι Ιταλοί συμμαχησαν και αποφάσισαν να κατακτήσουν ολόκληρο τον κόσμο. Είχαν πολύ στρατό, εξοπλισμένο με τα πιο σύγχρονα πολεμικά μέσα της εποχής εκείνης. Η Ιταλία ανέλαβε να κατακτήσει την Ελλάδα. Έτσι άρχισε τις προκλήσεις. Στις 15 Αυγούστου 1940 ένα ιταλικό υποβρύχιο βύθισε το ελληνικό πολεμικό πλοίο «Έλλη».

Τα χαράματα της 28^{ης} Οκτωβρίου 1940 ο Μουσολίνι, ο αρχηγός της Ιταλίας, έστειλε τον Ιταλό πρεσβευτή Γκράτσι στο σπίτι του πρωθυπουργού της Ελλάδας, Ιωάννη Μεταξά. Του ζήτησε να παραδώσει την Ελλάδα στον ιταλικό στρατό. Ο Μεταξάς, και μαζί του όλοι οι Έλληνες απάντησαν:

- ΟΧΙ! Δε θα σας παραδώσουμε την Ελλάδα. Θα πολεμήσουμε και θα υπερασπίσουμε με όλες μας τις δυνάμεις τα ελληνικά εδάφη.
- Μια κούφια άνθρωποι πώς θα μπορέσετε να τα βάλετε με μια τρανή αυτοκρατορία; ρώτησε ο Γκράτσι.
- Τους Έλληνες δεν τους τρομάζουν οι δυνάμεις του εχθρού. Ξέρουν να πολεμούν για την ελευθερία τους, ήταν η απάντηση.

Το πρωί οι Ιταλοί άρχισαν να βομβαρδίζουν τα ελληνικά φυλάκια που βρίσκονταν στην οροσειρά της Πίνδου. Ο πόλεμος άρχισε! Στην Αθήνα και στις άλλες πόλεις, ο κόσμος ξυπνούσε με τον ήχο των σειρήνων. Κηρύχτηκε επιστράτευση. Τα πανηγύρια στους δρόμους θύμιζαν μάλλον στιγμές ευτυχίας κι όχι πολέμου. Όλος ο κόσμος έτρεχε να καταταγεί και να πολεμήσει.

Οι Έλληνες στρατιώτες πολέμησαν σαν λιοντάρια. Στην Κορυτσά, στους Αγίου Σαράντα, στο Τεπελένι, στο Αργυρόκαστρο και στα χιονισμένα βουνά της Πίνδου έγραψαν χρυσές σελίδες ηρωισμού και λεβεντιάς. Ο βαρύς χειμώνας, η παγωνιά και το χιόνι που σκέπαζε τα βουνά της Πίνδου ταλαιπωρούσε αφάνταστα τους στρατιώτες των δύο αντιπάλων. Τα κρυοπαγήματα και οι θάνατοι από το κρύο ήταν πολύ συχνά.

Όλοι αντιστάθηκαν σ' αυτό τον πόλεμο. Οι γυναίκες, τα παιδιά και οι γέροι βοήθησαν τους πολεμιστές με κάθε τρόπο. Οι γυναίκες έπλεκαν φανέλες και κάλτσες για τους στρατιώτες. Οι Ηπειρώτισσες γυναίκες κουβαλούσαν στα χιονισμένα βουνά πολεμοφόδια και τρόφιμα για τους στρατιώτες. Τα μικρά παιδιά έπαιρναν μηνύματα ή κουβαλούσαν τροφές και πολεμοφόδια στον ανίκητο ελληνικό στρατό.

Οι Ιταλοί δεν κατάφεραν να μπουν στην Ελλάδα. Αναγκάστηκαν να ζητήσουν βοήθεια από τους συμμαχούς τους τους Γερμανούς. Ο Χίτλερ έστειλε τότε τα στρατεύματά του για να βοηθήσουν



τους Ιταλούς. Στις 6 Απριλίου 194 οι Γερμανοί στρατιώτες, εξοπλισμένοι με τα πιο σύγχρονα όπλα, επιτέθηκαν και κατέκτησαν την Ελλάδα. Τότε άρχισε στην Ελλάδα η μαύρη περίοδος της Κατοχής. Οι Γερμανοί σκόρπισαν παντού την πείνα, τα βασανιστήρια, τη φτώχεια. Τουφέκιζαν αθώους. Έκαιγαν και λεηλατούσαν χωριά. Χιλιάδες έλληνες πέθαιναν από την πείνα, αβοήθητοι στους δρόμους. Σα συσσίτια που οργανώθηκαν από τον Ερυθρό Σταυρό, έκαναν κάπως πιο υποφερτή την κατάσταση. Οι Έλληνες σε όλη τη διάρκεια της σκλαβιάς, δε σταμάτησαν να αγωνίζονται. Οργανώθηκε γρήγορα ένοπλη αντίσταση. Η ευλογημένη ώρα της απελευθέρωσης έφτασε στις 12 Οκτωβρίου του 1944. Ο επικός αγώνας των Ελλήνων στα βουνά της Πίνδου παραμένει στην ιστορία ως σημείο αναφοράς και τιμής. Είναι χαρακτηριστικά το δημοσίευμα μιας αγγλικής εφημερίδας:

«Από τώρα και στο εξής δε θα λέμε ότι οι Έλληνες πολεμούν σαν ήρωες αλλά ότι οι ήρωες πολεμούν σαν Έλληνες». *4.4. 1941 Όπου και η πατρότητα της φράσης αμφισβητείτε, αλλά αυτό δεν αναιρεί την ουσία της.



Η γιορτή σου

ΟΧΙ

ΑΣ ΖΩΓΡΑΦΙΣΟΥΜΕ



Η Ελληνική Σημαία

