



## Lettre Info du Comité de Restauration Scolaire # 01

### Nos rubriques :

**Le coin du comité** pour vous faire part des actions menées, rencontres, sujets de réflexion en cours...

**Dans les assiettes** pour vous tenir informés de qu'il se passe à la cantine et sur le temps méridien

**Alim & co** pour partager avec vous des informations sur l'alimentation durable

**La récré !** parce que manger ça peut aussi être aussi rigolo...

### LE COIN DU COMITÉ

#### Le comité de restauration : kezako ?



Mis en place depuis début 2019, le comité de restauration scolaire est composé de parents des enfants scolarisés dans les 5 écoles de la commune, des élèves et d'agents en charge de la restauration scolaire.

Il se réunit à chaque période scolaire.

#### Quel est son rôle ?

Assurer un lien entre le service de restauration scolaire et les familles, proposer et s'impliquer dans les projets d'amélioration de la qualité de l'alimentation et du repas.

### Qui sont les parents membres du comité ?

Ecole St Joseph : [Mathilde Le Boulch](#)

Ecole Diwan : [Cécile Lamouille](#)

Ecole publique du Phare : [Aline Toquer](#) & [Catherine Magnou](#)

Ecole Ste Thérèse : [Sophie Cadiou](#)

Ecole publique du Petit Prince : [Dorothee Gleeson](#) & [Kristol Bigelow](#)

 Vous pouvez les contacter par mail en cliquant sur leur nom.

 Idéalement nous aimerions avoir 2 parents par école au sein du comité donc si vous êtes intéressé n'hésitez pas à [nous contacter](#) !

### Sur quoi travaillent-ils en ce moment ?

Cette année, le comité de restauration scolaire a principalement travaillé au **questionnaire satisfaction sur la restauration scolaire** que vous avez probablement rempli avec vos enfants. Vous en trouverez les résultats [ici](#).

La réunion d'octobre a également été l'occasion de rencontrer nos partenaires de la ville Mouans-Sartoux, pilote du **réseau Cantines Durables - Territoires Engagés (CDTE)** dont Plouguerneau fait partie depuis fin 2019. Si vous voulez en savoir plus. C'est par [là...](#)

### QUESTIONNAIRE

#### le florilège des enfants...

A la question « *Le bio, savez-vous que c'est ?* » nous avons eu quelques réponses originales mais pour tout de même 46% c'est "oui" et pour une très grande majorité c'est "sans produits chimiques" !

*"Une agriculture faite sans colorants alimentaires"*

*"C'est fait maison"*

*"C'est produit par des agriculteurs et ils viennent directement de la terre"*

*"Des aliments pas très bons"*

Et aussi ici 



Visite de Gille Pérole et Solenne Fournage de la Maison d'Education à l'Alimentation Durable (MEAD) de Mouans Sartoux dans le cadre du réseau CDTE- octobre 2020 -

### DANS LES ASSIETTES

#### La réduction du gaspillage alimentaire



En parallèle de la mise en place de composteurs dans les 5 écoles de la commune, un 1<sup>er</sup> audit du gaspillage alimentaire dans les cantines publiques avait été réalisé fin 2017 par l'association Aux Goûts du Jour. Les résultats donnaient alors respectivement 128g et 113g par assiette à l'école du Petit Prince et à l'école du Phare.

Depuis lors des actions autour de la réduction du gaspillage alimentaire ont été mises en place (communication sur les menus, valorisation des produits locaux auprès des équipes du temps méridien...) Dernière action en date, inspirée de l'exemple de Mouans Sartoux, la **mise en place de table de tri et des pesées quotidiennes de déchets**.



Les efforts fournis ont produit leur effet : les déchets par assiette sont aujourd'hui respectivement en moyenne de 60g et 50g soit une **réduction de plus de moitié** !

Cela nous permettrait d'ores et déjà de prétendre au label national « anti-gaspillage alimentaire » dont les modalités restent encore à préciser courant 2021. Affaire à suivre ...



MÉMO : les menus de la semaine ainsi que la recette et l'ingrédient du mois sont mis à jour et accessibles [ici](#) !

## ALIM & CO

### L'importance des légumes



Tout d'abord qu'est-ce qu'un légume ? C'est une plante potagère dont certaines parties peuvent entrer dans l'alimentation humaine. On parle des plantes destinées au potage.

Manger des légumes c'est bon pour la santé, qu'est-ce que ça veut dire exactement ??

Les légumes apportent beaucoup de **vitamines** à notre corps et ces vitamines sont essentielles pour être en forme. Pour ne pas être fatigué quand on se lève le matin, pouvoir jouer avec les copains dans la cour de récré, pour pratiquer un sport ou même plusieurs et répondre à toutes les questions des enseignants !

Les légumes aident également notre corps à faire son travail correctement, par exemple lorsqu'on mange un repas, le corps fait ensuite le tri entre ce qui est bon et qui sera envoyé vers les muscles, le cœur, les os, et ce qui l'est moins et qui finira en pipi ou en caca. Les légumes sont essentiellement composés de bonnes choses et favorisent la digestion car ils sont riches en **fibres**.

Les légumes peuvent même servir à composer des desserts comme le fameux gâteau de carottes ou encore celui à base de courgettes et chocolat

Enfin, il faut savoir qu'il existe plus de 20 000 espèces de légumes sur Terre ! Alors si on n'aime pas les choux de Bruxelles, ça ne suffit pas de dire : je n'aime pas les légumes ... 😊

Autre signe qui montre l'importance des légumes, la FAO (Organisation mondiale des Nations Unies pour l'alimentation) a déclaré 2021 Année internationale des fruits et légumes !!



**Pour en savoir plus** : tu peux regarder cette petite [vidéo](#) ou demander à tes parents de t'acheter les livres suivants (tu peux aussi aller à la médiathèque demander s'ils en ont sur le sujet) :

- [Pourquoi est-ce que je dois manger mes légumes ?](#) : Les réponses claires des parents aux questions simples des enfants - Editions VIGOT
- [Légumes en colère](#) – Editions Sassi Junior

## LA RÉCRÉ !

