

# Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers  
 packed with food, facts & fun  
 from your local county extension office

Cooperative Extension Service  
 Graves County  
 251 W. Housman St.  
 Mayfield KY 42066  
 (270) 247-2334  
 Fax: (270) 247-5  
 extension.ca.uky.edu

May 2021

## Celebrar

### Cinco de Mayo: Fiesta Fun!

El Cinco de Mayo, o el cinco de mayo, es una celebración que honra la victoria de México sobre Francia en la Batalla de Puebla. Uno podría pensar que el Cinco de Mayo sería una gran celebración cada año en México, pero sorprendentemente, se celebra más en los Estados Unidos. En particular, es una celebración de la cultura y el patrimonio mexicano, pero también es una celebración de la libertad y la victoria sobre las probabilidades.

El Cinco de Mayo es famoso por su música, arte y comida mexicana. Los aguacates, el cilantro y los chiles a menudo aparecen en los alimentos que se sirven en las fiestas del Cinco de Mayo. Cada año en Washington DC, el cinco de mayo, puedes ver el "Running of the Chihuahuas", que es una carrera benéfica que muestra las personalidades de esta raza mexicana de perros mientras corren para ganar.

Celebrar el Cinco de Mayo en su hogar puede ser una forma divertida de enseñarles a los niños en edad preescolar sobre culturas nuevas y diferentes. Haga que su hijo ayude a planificar una fiesta familiar con comida mexicana, música de mariachi y tal vez incluso una artesanía. Trabajar con sus hijos para planificar, cocinar y crear les ayuda a

desarrollar habilidades motoras finas, coordinación ojo-mano, habilidades de lectura, habilidades matemáticas y habilidades científicas.

No hay mejor razón para celebrar el Cinco de Mayo que ayudar a su hijo a crecer y aprender.

Fuentes:

<https://share.america.gov/cinco-de-mayo/>

<https://www.usda.gov/media/blog/2013/05/03/international-influences-cinco-de-mayo-favorites>



## Vamos a jugar

### Maracas del Cinco de Mayo

Que necesitas:

- Huevo de Pascua de plástico grande
- Dos cucharas de plástico
- Cinta washi de colores brillantes
- 1-2 cucharadas de arroz crudo



### Instrucciones:

1. Abra el huevo de Pascua y coloque 1-2 cucharadas de arroz en su interior.



2. Seal el huevo envolviendo la costura con cinta washi una o dos veces.



3. Coloque ambas cucharas contra el huevo en los lados opuestos de modo que las asas se toquen y el huevo se sostenga de forma segura. Seal el huevo envolviendo la cinta alrededor del huevo y las cucharas de 3-4 veces.



4. Agite sus maracas con su música favorita y disfrute de su nuevo instrumento.

## Comamos

### Una Ensalada Mexicana Sencilla

Para 4 personas

#### Ingredientes:

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 limón o lima (el jugo)

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de sal

#### Direcciones:

1. Lave los pepinos, las naranjas y el limón o la lima con agua corriente fría.
2. Cortar los pepinos en rodajas. Pelar y cortar las naranjas en trozos pequeños.
3. Coloque el pepino y las naranjas en un tazón mediano. Agregue chile en polvo, limón o jugo de limón y sal.

#### Información nutricional por

porción: 50 calorías; 0 g de grasa total; 0 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans ; 0 mg de colesterol; 300 mg de sodio; 12 g de carbohidratos; 3 g de fibra; 9 g de azúcar; 0 g de azúcar añadido; 1 g de proteína; 6 % del valor diario de calcio; 2 % del valor diario de hierro; 6%

Fuente: Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Oregón, Recetas Pictorales Lynn Myers Steele, 2000 Programa de Nutrición Familiar de Oregón



Fuente de la foto: <https://eat-move-save.extension.illinois.edu/eat/recipes/fresh-cucumber-orange-salad>

\*\*\*\*\*

Sincerely,

*Renee Wiley*

Extension Agent for  
Family & Consumer Sciences Education