



Édito

Chers enfants, chères familles,

Une fraise au printemps, une tomate en été, une pomme à l'automne, un poireau en hiver... La nature a son calendrier. Au fil des mois, elle nous offre des fruits et des légumes différents, avec leurs couleurs, leurs saveurs et leurs bienfaits.

Ce calendrier vous invite à les découvrir, comme dans un grand jeu de l'oie, en avançant de saison en saison. Car bien manger, c'est aussi apprendre à connaître ce qui pousse près de nous et choisir le bon moment pour le savourer.

Dans les cantines du 10^e, les équipes de la Caisse des écoles préparent chaque jour des repas faits maison, à partir de produits de qualité, largement issus de l'agriculture biologique et de filières durables. Elles font vivre une cuisine saine, gourmande et attentive au rythme des saisons.

Respecter ce rythme, c'est retrouver le vrai goût des aliments. C'est aussi limiter les longs transports, préserver les ressources naturelles et prendre soin des sols qui nous nourrissent. À l'heure où notre climat se transforme, chacun de ces gestes compte.

Bien manger nous aide à grandir et à rester en bonne santé. Manger de saison nous apprend aussi quelque chose d'essentiel : la Terre prend soin de nous lorsque nous prenons soin d'elle.

Alors, à vous de jouer, et surtout, de goûter !



Alexandra Cordebard

Alexandra Cordebard
Maire du 10^e arrondissement
et Présidente de la Caisse des écoles

Un grand chemin de couleur parcourt ce calendrier de page en page.

Il change de teinte chaque mois et amène d'abord sur une grande illustration qui met en scène les fruits et légumes dont la saison débute à cette période.

Puis il continue sur la page suivante et déroule la liste illustrée de tous les fruits et légumes disponibles ce mois-ci. Dans cette liste, les fruits et légumes dont la saison débute sont cernés de blanc comme ceci :



Bonne promenade au fil des saisons !



Calendrier conçu et rédigé par la Caisse des écoles du 10^e
Illustré et mis en page par Alice Baguet
Imprimé par Magenta Color



Janvier

Betty
la
betterave



Hiver



Betterave



Carotte



Céleri branche
Céleri rave



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Clémentine
Mandarine



Courge



Endive



Épinard



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panais



Patate douce



Poire



Poireau



Pomme de terre



Pomme



Salade



Hiver



Betterave



Carotte



Céleri branche
Céleri rave



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Clémentine
Mandarine



Courge



Endive



Épinard



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panais



Patate douce



Poire



Poireau



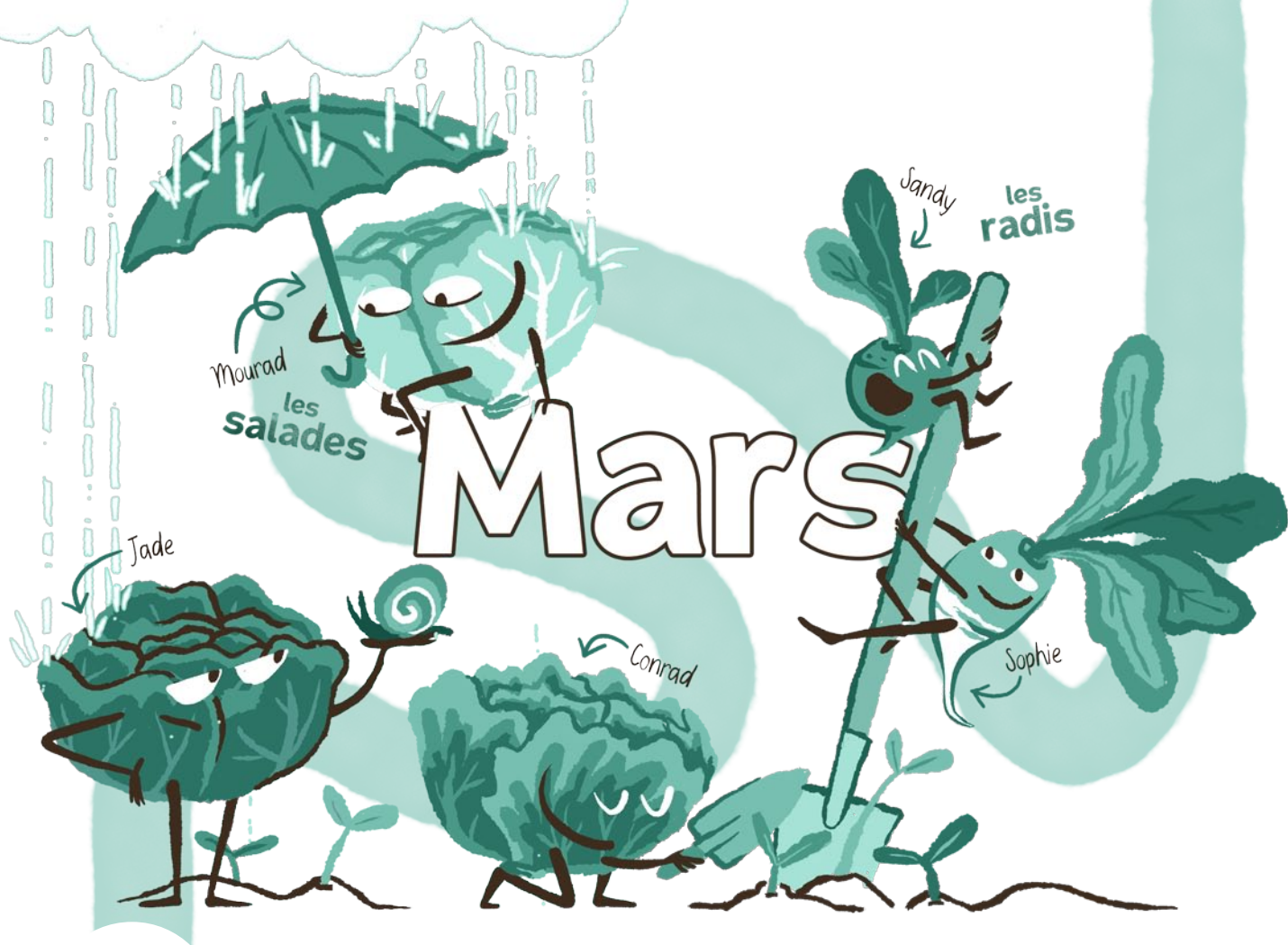
Pomme de terre



Pomme



Salade



Printemps



Betterave



Carotte



Céleri branche
Céleri rave



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Clémentine
Mandarine



Endive



Épinard



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



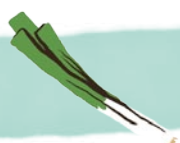
Panais



Patate douce



Poire



Poireau



Pomme de terre



Pomme



Radis rose
Radis rouge



Salade

Avril



Printemps



Betterave



Carotte



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Clémentine
Mandarine



Endive



Épinard



Kiwi



Mâche



Navet



Petit pois



Poire



Poireau



Pomme de terre



Pomme



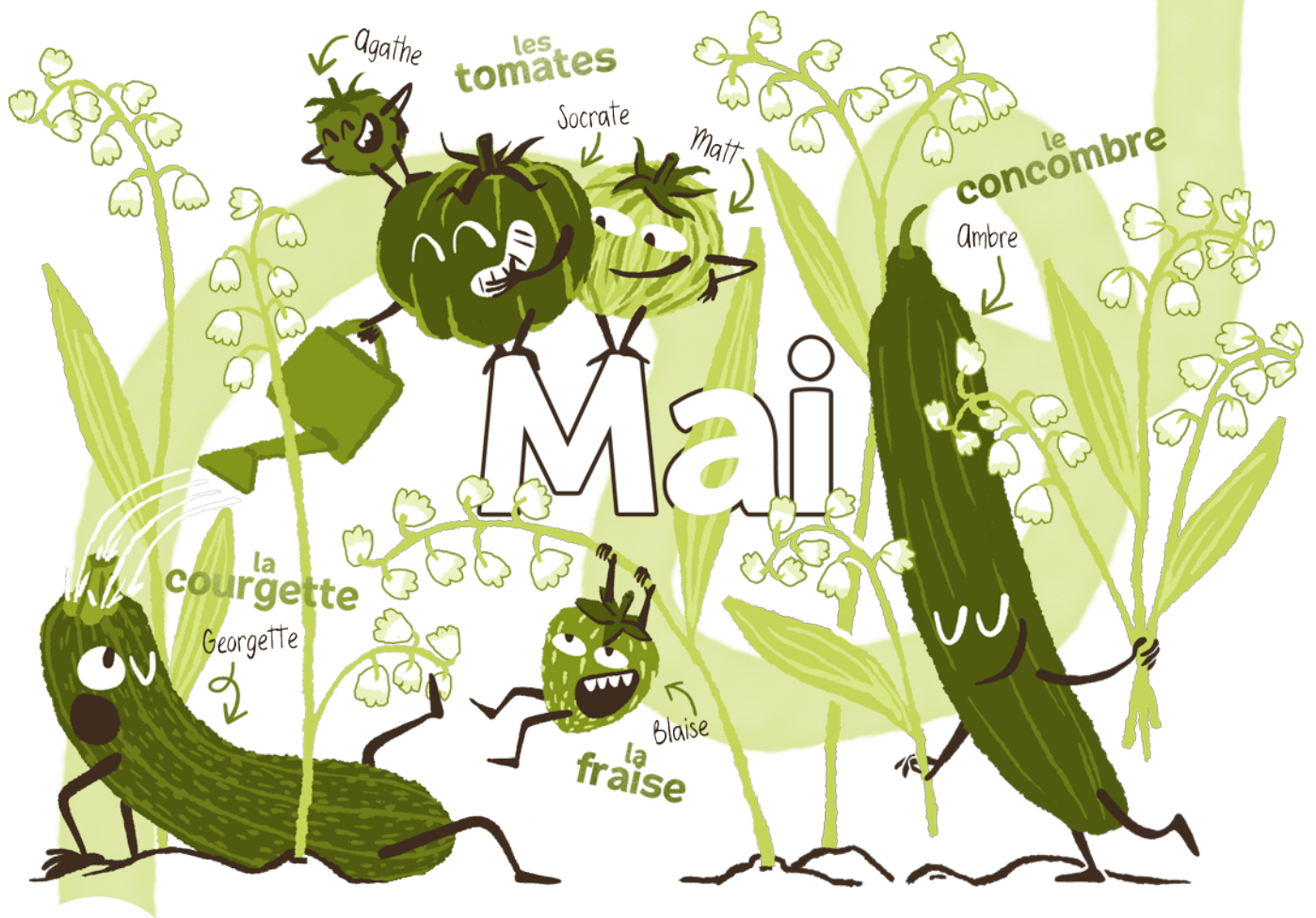
Radis rose
Radis rouge



Rhubarbe



Salade



Printemps



Betterave



Carotte



Champignon



Chou-fleur



Concombre



Courgette



Épinard



Fraise



Navet



Petit pois



Poire



Pomme de terre



Pomme



Radis rose
Radis rouge



Rhubarbe



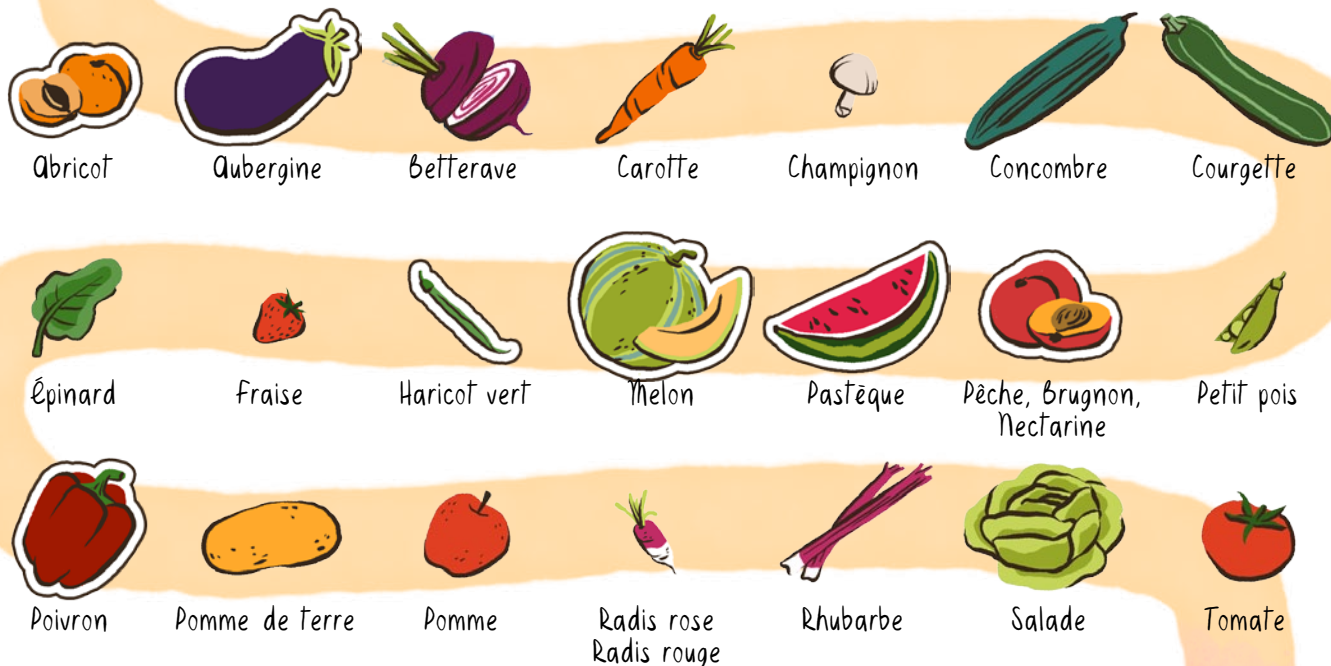
Salade



Tomate



Été



Anaïs
le
maïs



Juillet

Amélie
le
brocoli



Neptune
la
prune



Été



Abricot



Aubergine



Betterave



Brocolis



Carotte



Champignon



Concombre



Courgette



Fraise



Haricot vert



Maïs



Melon



Pastèque



Pêche, Brugnon,
Nectarine



Petit pois



Poivron



Pomme de terre



Pomme



Prune



Radis rose
Radis rouge



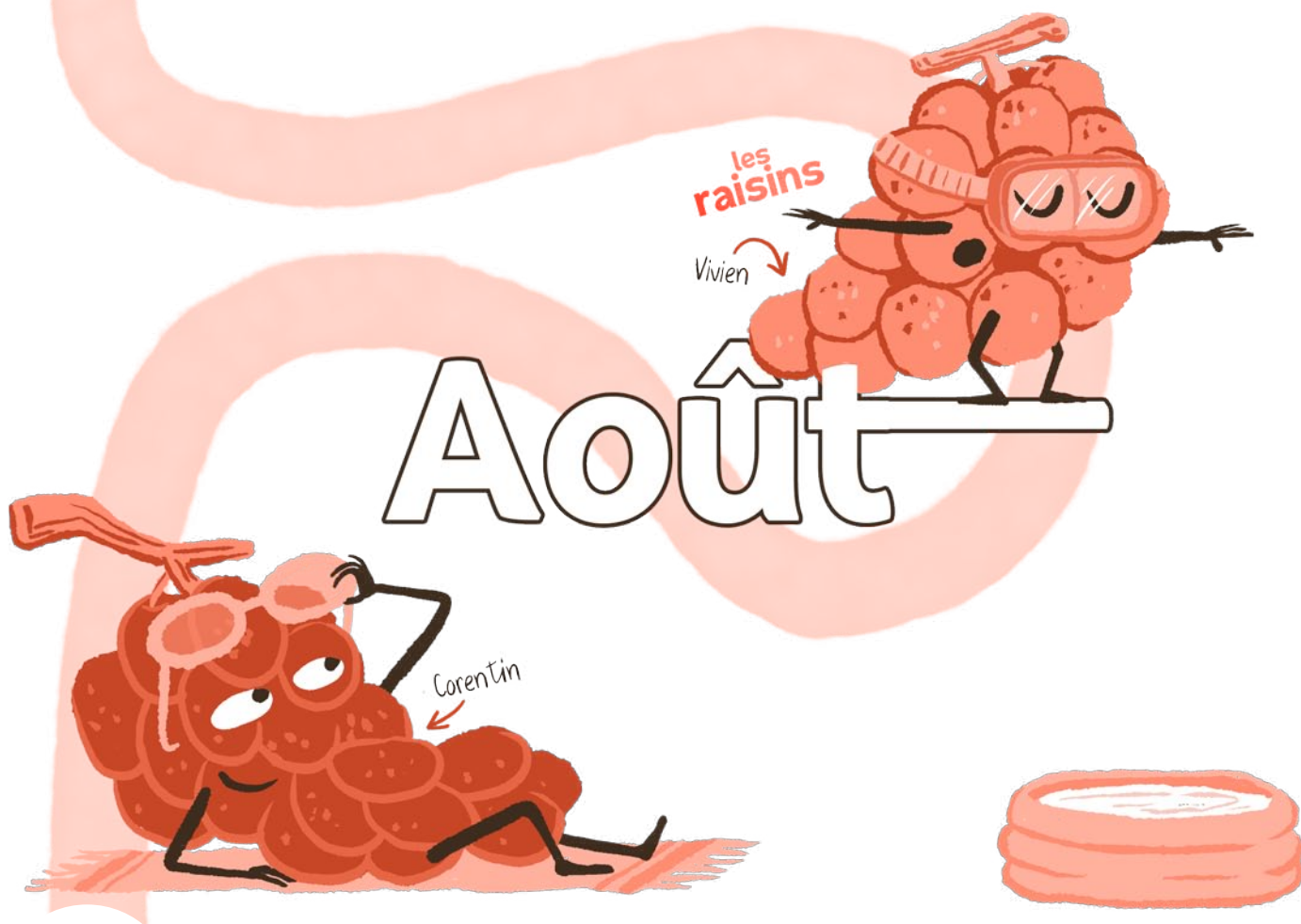
Rhubarbe



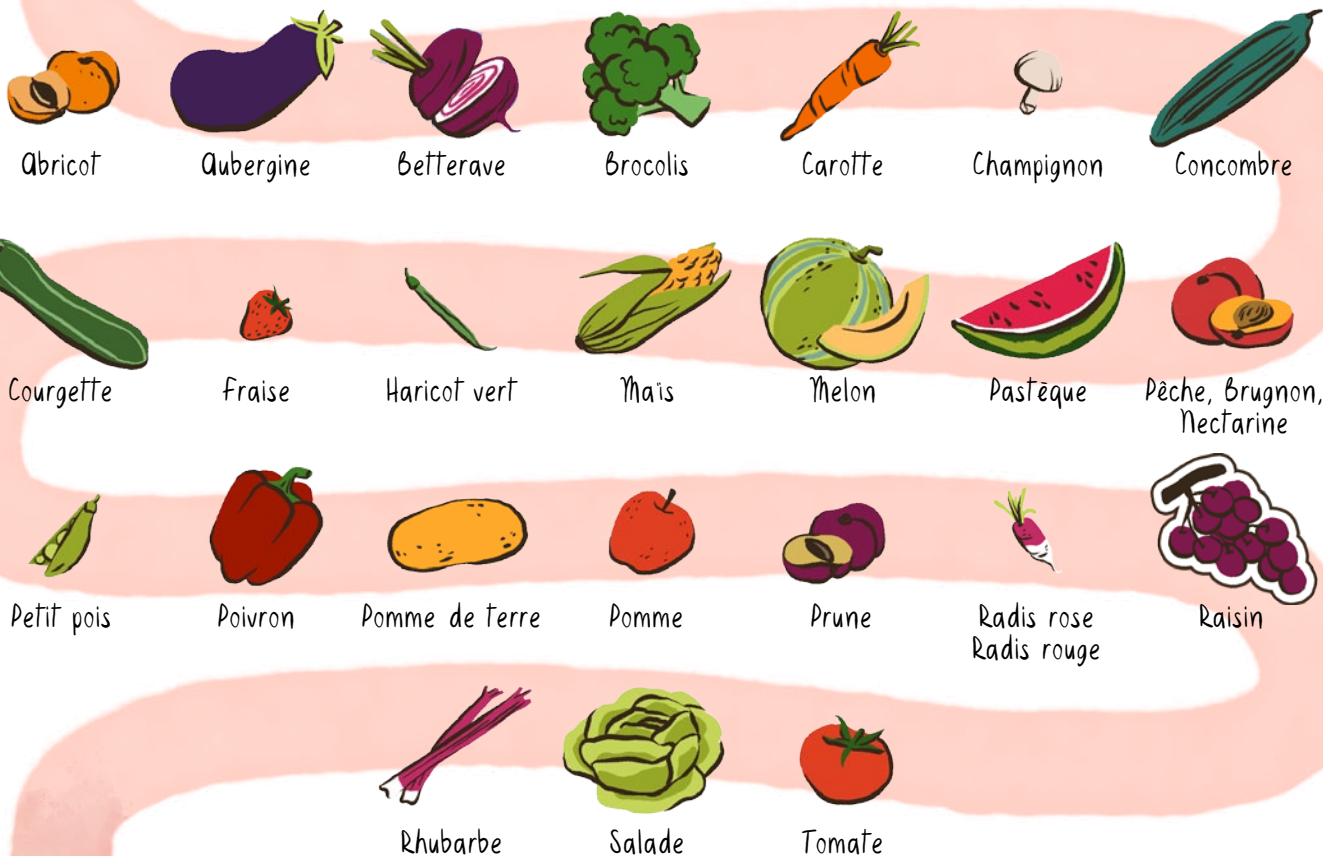
Salade



Tomate

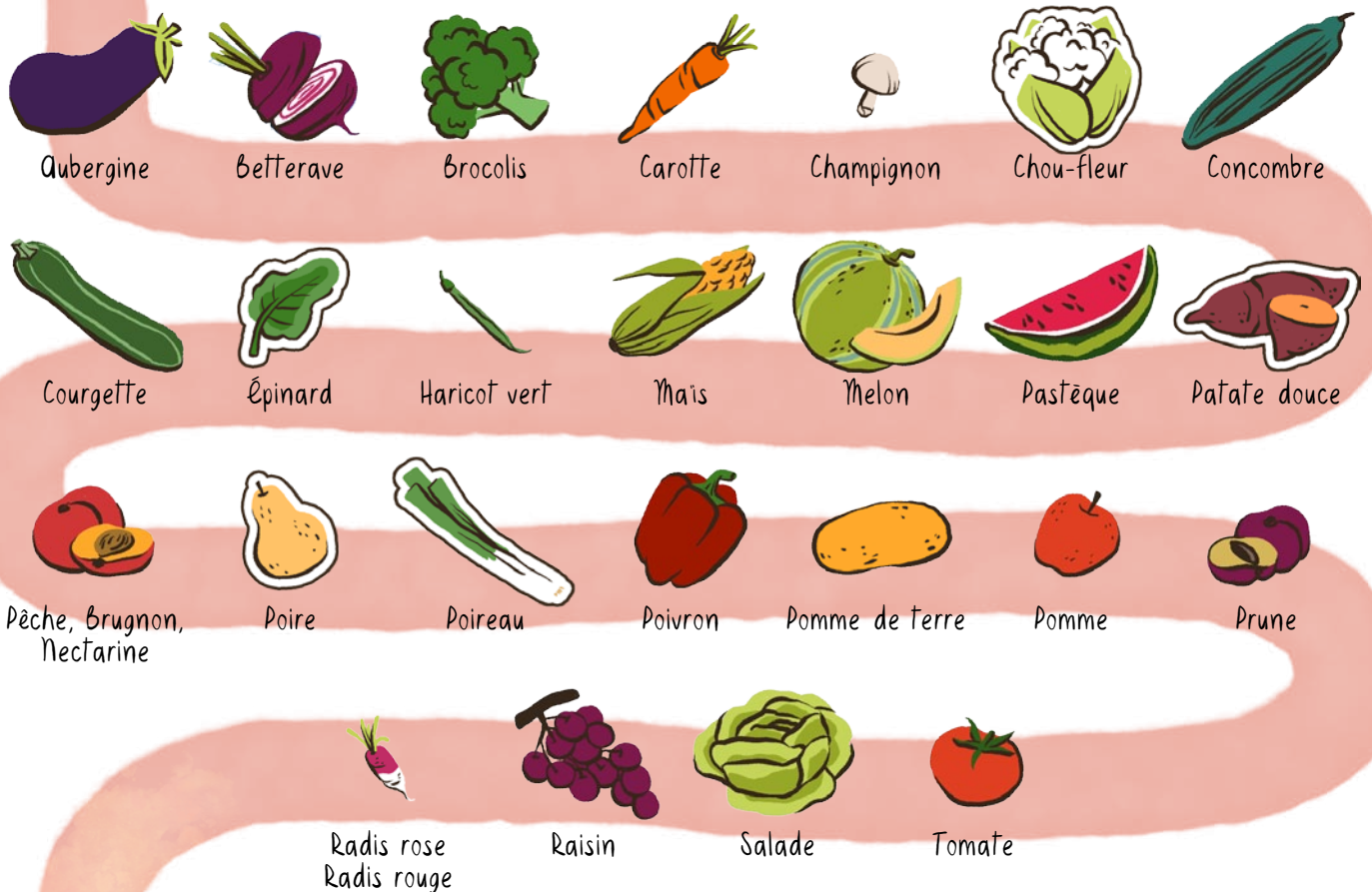


Été





Automne





Automne



Aubergine



Betterave



Brocolis



Carotte



Céleri branche
Céleri rave



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Concombre



Courage



Courgette



Épinard



Haricot vert



Kaki



Mâche



Maïs



Navet



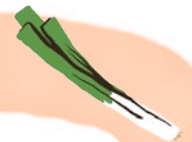
Panais



Patate douce



Poire



Poireau



Pomme de terre



Pomme



Radis rose
Radis rouge



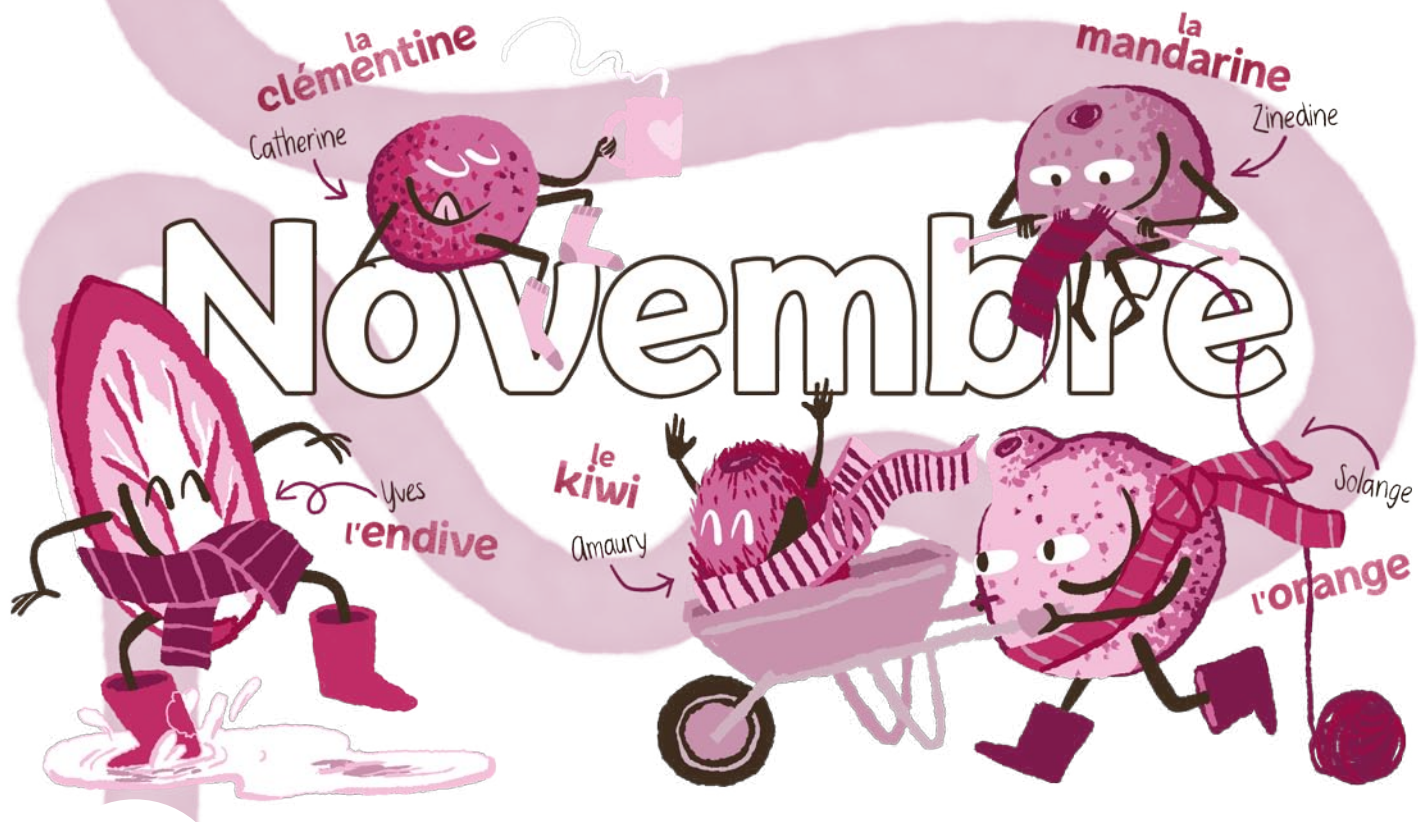
Raisin



Salade



Tomate



Automne



Betterave



Brocolis



Carotte



Céleri branche
Céleri rave



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Clémentine
Mandarine



Courge



Endive



Épinard



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panais



Patate douce



Poire



Poireau



Pomme de terre



Pomme



Raisin



Salade

Décembre

Khader

Esther

Javier

Elmer

les
pommes
de terre



Hiver



Betterave



Carotte



Céleri branche
Céleri rave



Champignon



Chou vert,
blanc, rouge



Chou-fleur



Clémentine
Mandarine



Courge



Endive



Épinard



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panais



Patate douce



Poire



Poireau



Pomme de terre



Pomme



Salade



À l'année prochaine !