

Episode 1: What's For Lunch / Episodio 1: ¿Qué hay para el almuerzo?

Speaker1: [00:00:03] Welcome to Inside the OSD. I'm Dr. Leslie Bergstrom, and I'll be hosting this podcast. We know that you're busy and that we all have information overload. We also know that there is nothing more important than our kids and that you want to know what's going on in our schools. This podcast is an attempt to offer another way to share information that allows us to go more in-depth than an email or a website announcement. It is designed for you to be able to listen on your time, maybe while you're at the gym, driving home from work or out walking the dog or any time that's really convenient for you. Our purpose is to educate and inform our listeners about timely topics and have a little fun doing it. We hope to give you an inside look at what life is like in our schools, and that is going to be fun because it's all about our kids. For this first episode, we're going to talk about something that is near and dear to our students: lunch. I'm not sure about you, but school nutrition and lunch programs have come a long way since I was in school. In fact, today, our school nutrition team is hosting a special Around the World Day and are offering our students the opportunity to experience taste from Cameroon.

Orador1: [00:00:03] Bienvenido a "Noticias de OSD". Soy la Dra. Leslie Bergstrom y presentaré este podcast. Sabemos que estás ocupado y que todos tenemos sobrecarga de información. También sabemos que no hay nada más importante que nuestros hijos y que usted quiere saber qué está pasando en nuestras escuelas. Este podcast es un intento de ofrecer otra forma de compartir información que nos permita profundizar más que un correo electrónico o un anuncio en un sitio web. Está diseñado para que pueda escuchar en su tiempo, tal vez mientras está en el gimnasio, conduciendo a casa desde el trabajo o paseando al perro o en cualquier momento que sea realmente conveniente para usted. Nuestro propósito es educar e informar a nuestros oyentes sobre temas de actualidad y divertirse un poco haciéndolo. Esperamos darle un panorama interno de cómo es la vida en nuestras escuelas y eso será divertido porque se trata de nuestros niños. Para este primer episodio, vamos a hablar de algo que es cercano y querido por nuestros estudiantes: el almuerzo. No estoy seguro sobre usted, pero los programas de nutrición y almuerzos escolares han recorrido un largo camino desde que yo estaba en la escuela. De hecho, hoy, nuestro equipo de nutrición escolar está organizando un "Día Especial de la Vuelta al Mundo" y está ofreciendo a nuestros estudiantes la oportunidad de experimentar el sabor de Camerún.

Speaker2: [00:01:18] Welcome to this episode of Inside the OSD podcast, where it's all about the kids. Here is your host, lifelong educator, and our superintendent, Dr. Leslie Bergstrom.

Orador2: [00:01:18] Bienvenidos a este episodio del podcast "Noticias de OSD", donde se trata de los niños. Aquí está su anfitriona, educadora de toda la vida y nuestra superintendente, la Dra. Leslie Bergstrom.

Speaker1: [00:01:32] Here with me today is our OSD school nutrition director, Sarah Tomasiewicz, to tell us a little bit more. Hello, Sarah, and welcome. Thank you for joining us today. And I think it's really fitting that you're our first guest on Inside The OSD because you work with our kids every day on something that is so important to them, and that is their lunch and sometimes their breakfast, too. Before we begin, could you introduce yourself a little bit to our listeners and tell us about your background in school nutrition?

Orador1: [00:01:32] Aquí conmigo hoy está nuestra directora de nutrición escolar de OSD, Sarah Tomasiewicz, para contarnos un poco más. Hola, Sara, y bienvenida. Gracias por acompañarnos hoy. Y creo que es realmente importante que seas nuestro primer invitado en "Noticias de OSD" porque trabajas con nuestros hijos todos los días en algo que es muy importante para ellos, y ese es su almuerzo y a veces, también su desayuno. Antes de comenzar, ¿podría presentarse un poco a nuestros oyentes y contarnos sobre su experiencia en nutrición escolar?

Speaker3: [00:02:02] Well, thank you so much for having me on this show. It's a very exciting opportunity. This is my fourth school year here at OSD. I studied nutrition. And during my opportunity in school, I learned that school nutrition was really my favorite part of nutrition because I get to work with the kids and help educate them on healthy lifestyles and how to build healthy meals so that they can be successful in their lives. So I have loved my opportunity working here at OSD and being able to help build the menus.

Orador3: [00:02:02] Bueno, muchas gracias por invitarme a este programa. Es una oportunidad muy emocionante. Este es mi cuarto año escolar aquí en OSD. Estudié nutrición. Y durante mi oportunidad en la escuela, aprendí que la nutrición escolar era realmente mi parte favorita de la nutrición porque trabajo con los niños y ayudó a educarlos sobre estilos de vida saludables y cómo preparar comidas saludables para que puedan tener éxito en sus vidas. Así que me ha encantado la oportunidad de trabajar aquí en OSD y poder ayudar a crear los menús.

Speaker1: [00:02:32] That's wonderful. Our food is a really central part to the school experience here, and I love that we're starting to think of the cafeteria as another classroom because you have introduced something called Around the World Day, and I'm really excited about that program. Today's menu has recipes from Cameroon. So can you tell us a little bit more about this program and why you decided to do it?

Orador1: [00:02:32] Eso es maravilloso. Nuestra comida es una parte realmente central de la experiencia escolar aquí, y me encanta que estemos empezando a pensar en la cafetería como otro salón de clases porque introdujeron algo llamado "El Día de la Vuelta al Mundo" y estoy muy entusiasmado con ese programa. El menú de hoy tiene recetas de Camerún. Entonces, ¿puedes contarnos un poco más sobre este programa y por qué decidiste hacerlo?

Speaker3: [00:02:57] Yeah, So this is our third Around the World Day. Traveling to Cameroon today. And it has been an amazing way for the kids to experience different cultures. And what's different kids eat around the world. And bringing it right into our cafeterias here. So as part of Cameroon Day, we are eating Katikati chicken, which is a grilled chicken with seasonings that probably our kids are not accustomed to eating on their grilled chicken. So there's lots of different flavors. And our side dish is jollof rice, which is a tomato based rice, and it has peas and carrots in it as well. So it's very colorful and very flavorful. Around the World Day has been very fun for the kids so far. We've traveled from India to Norway and now to Cameroon. And next month we are heading to China. So it's been quite an adventure so far this year.

Orador3: [00:02:57] Sí, este es nuestro tercer "El Día de la Vuelta al Mundo". Viajando a Camerún hoy. Y ha sido una forma increíble para que los niños experimenten culturas diferentes. Y qué es lo diferente que los niños comen en todo el mundo. Y llevarlo directamente a nuestras cafeterías aquí. Entonces, como parte del Día de Camerún, estamos comiendo pollo Katikati, que es un pollo a la parrilla con condimentos que probablemente nuestros niños no estén acostumbrados a comer en su pollo a la parrilla. Así que hay muchos sabores diferentes. Y nuestra guarnición es el arroz jollof, que es un arroz a base de tomate, y también tiene chicharos y zanahorias. Así que es muy colorido y muy sabroso. "El Día de la Vuelta al Mundo" ha sido muy divertido para los niños hasta ahora. Hemos viajado de India a Noruega y ahora a Camerún. Y el próximo mes nos dirigimos a China. Así que ha sido toda una aventura en lo que va del año.

Speaker1: [00:03:58] Oh, I bet. What have the kid's been telling you so far? What's been their feedback?

Orador1: [00:03:58] Oh, por supuesto. ¿Qué te han dicho los niños hasta ahora? ¿Cuáles han sido sus comentarios?

Speaker3: [00:04:02] Yeah. So lots of excitement around these days. They know that it's coming so that they know school food is going to look a little different to them on that day. There are some nervous students, but they're all willing to try it, which is very exciting to see. Some of the kids have had these foods at home, either because it's cultural food that is in their family or because of adventures they've gone on, or maybe even just to a restaurant where they've seen it. So it's nice to see the feedback from the kids who have tried it before and also those who this is the first time that they've seen these foods on their plate.

Orador3: [00:04:02] Sí. Así que hay mucha emoción por estos días. Saben que viene por lo tanto tienen conocimiento que la comida de la escuela se verá un poco diferente para ellos ese día. Hay algunos estudiantes nerviosos, pero todos están dispuestos a intentarlo, lo cual es muy emocionante de ver. Algunos de los niños han tenido estos alimentos en casa, ya sea porque es un alimento cultural que está en su familia o por las aventuras que han tenido, o tal vez incluso en un restaurante donde lo han visto. Así que es bueno saber los comentarios de los niños que lo han probado antes y también de aquellos que esta es la primera vez que ven estos alimentos en su plato.

Speaker1: [00:04:39] Well, I love that the students are being a little adventurous with their food. And I also love the opportunity that there is so much opportunity to teach them about the world through food, why things are grown, where they are grown, why certain dishes are popular, why spices occur in one part of the world, but are rarely seen in another. I think all of those things are great learning opportunities for them. So with your introduction of this program, I think there's even more we can do in our English classes, our art classes, our science classes, our music classes. There's lots of ways to help students better understand the world, and food is one of them. So when I think about what school lunch was like when I was a child, things have changed a lot, and I'm sure you've experienced that change too. Can you talk to us a little bit about how school food has changed?

Orador1: [00:04:39] Bueno, me encanta que los estudiantes sean un poco aventureros con su comida. Y también me encanta la oportunidad de enseñarles sobre el mundo a través de la comida, por qué se cultivan las cosas, dónde se cultivan, por qué ciertos platos son populares, por qué las especias se encuentran en una parte del mundo, pero rara vez se han visto en otro. Creo que todas esas cosas son oportunidades de aprendizaje grandiosas para ellos. Entonces, con su presentación de este programa, creo que podemos hacer aún más en nuestras clases de inglés, nuestras clases de arte, nuestras clases de ciencias, nuestras clases de música. Hay muchas formas de ayudar a los estudiantes a comprender mejor el mundo, y la comida es una de ellas. Entonces, cuando pienso en cómo era el almuerzo escolar cuando era niño, las cosas han cambiado mucho y estoy seguro de que tú también has experimentado ese cambio. ¿Puedes hablarnos un poco sobre cómo ha cambiado la comida escolar?

Speaker3: [00:05:31] Yeah. So when I think back to when I was a kid, the food has changed a lot now. Some of the items that we see are similar. We still have chicken nuggets and mini corn dogs, but really the content of the food has changed. So there has been a very large pull to really make the food that the kids are being served much healthier. So the ingredients in these items are much better than food that we had had even ten, 20 years ago. And another thing is just to add more flavor. So the kids are seeing flavors and their food that they maybe haven't seen before at home, which is an exciting way for us to make the food taste better but not alter the healthy components of it.

Orador3: [00:05:31] Sí. Entonces, cuando pienso en cuando era niño, la comida ha cambiado mucho ahora. Algunos de los elementos que vemos son similares. Todavía tenemos nuggets de pollo y mini banderillas de maíz, pero realmente el contenido de la comida ha cambiado. Así que ha habido un gran impulso para hacer que la comida que se sirve a los niños sea mucho más saludable. Entonces, los ingredientes en estos artículos son

mucho mejores que los alimentos que teníamos hace diez o 20 años. Y otra cosa es simplemente agregar más sabor. Entonces, los niños están viendo sabores y su comida que tal vez no hayan visto antes en casa, lo cual es una forma emocionante para nosotros de hacer que la comida sepa mejor sin alterar los componentes saludables de la misma.

Speaker1: [00:06:17] Oh, that's really great. I'm so happy to see the changes. And I know our parents are too, because many of them have said that they're excited to be able to let their children peruse the monthly menu and make selections because they feel really good that the food will be healthy and tasty.

Orador1: [00:06:17] Oh, eso es realmente genial. Estoy tan feliz de ver los cambios. Y sé que nuestros padres también lo están, porque muchos de ellos han dicho que están emocionados de poder dejar que sus hijos examinen el menú mensual y hagan selecciones porque se sienten muy bien de que la comida sea saludable y sabrosa.

Speaker4: [00:06:37] So I had the spicy corn, the rice and apples and also the chicken, the kati kati. Have you ever tried kati kati before? No. Tell me about it. Oh. Oh. Pretty good. I liked it plain. I tried it with a little bit with ranch. And the ranch just kind of sort of took the flavor away a little bit.

Orador4: [00:06:37] Así que comí el maíz picante, el arroz y las manzanas y también el pollo, el kati kati. ¿Alguna vez has probado kati kati antes? No. Háblame de eso. Vaya. Vaya. Bastante bueno. Me gustó. Lo probé con un poquito de aderezo ranch. Y el aderezo simplemente le quitó un poco el sabor.

Speaker4: [00:07:05] It's chicken with like a little bit of spice in it. And then I loved this corn. It was not spicy without this red stuff, but it was spicy. And then, this rice was good. I think the tenderness was perfect. It was very moist and amazing. It was really good because, like, it's because, like, we don't normally have, like, cultural food coming in from this on the lunch menu. So I think it tasted amazing. And it was it was a good cultural experience.

Orador4: [00:07:05] Es pollo con un poco de picante. Y luego me encantó este maíz. No era picante sin esta cosa roja, pero era picante. Y luego, este arroz fue bueno. Creo que la suavidad fue perfecta. Fue muy jugoso e increíble. Fue realmente muy bueno debido a que, normalmente no tenemos, como, una comida cultural viniendo del menú del almuerzo. Así que creo que sabía delicioso. Y fue una buena experiencia cultural.

Speaker1: [00:07:45] So when I think about what else, we'd like our listeners to know, the first thing that comes to mind for me is that you always have openings on your school nutrition team and you're always looking for more people to join your team. It's a great one and we're all very grateful for it. What else would you like our listeners to know?

Orador1: [00:07:45] Entonces, cuando pienso en qué más, nos gustaría que nuestros oyentes supieran, lo primero que me viene a la mente es que siempre hay vacantes en el equipo de nutrición de su escuela y está siempre en busca de más personas para unirse a su equipo. Es genial y todos estamos muy agradecidos por ello. ¿Qué más te gustaría que nuestros oyentes supieran?

Speaker3: [00:08:02] Well, to piggyback on that, our team is amazing. I am so thankful for each and every one of our cooks. They create delicious menus every day for our kids, and they always do it with a smile on their face. And they have fun both in the kitchen and working with the kids. So I am just so grateful for all of them and their help in making the food delicious here. And also, I just want to thank the kids and the parents for joining us and supporting our program through all of the many changes in the last few years due to the odd times we've had. But

really, the support of the kids and their parents has meant a lot to us. And we're so thankful for all, all of our eaters who join us.

Orador3: [00:08:02] Bueno, para aprovechar eso, nuestro equipo es increíble. Estoy muy agradecida por todos y cada uno de nuestros cocineros. Crean deliciosos menús todos los días para nuestros niños, y siempre lo hacen con una sonrisa en la cara. Y se divierten tanto en la cocina como trabajando con los niños. Así que estoy muy agradecido por todos ellos y su ayuda para hacer que la comida sea deliciosa aquí. Y también, solo quiero agradecer a los niños y los padres por unirse a nosotros y apoyar nuestro programa a través de todos los muchos cambios en los últimos años debido a los momentos extraños que hemos tenido. Pero realmente, el apoyo de los niños y sus padres ha significado mucho para nosotros. Y estamos muy agradecidos por todos, todos nuestros comedores que se unen a nosotros.

Speaker1: [00:08:42] That's wonderful. Thank you. I really appreciate you joining me for this episode of Inside The OSD, where it's all about the kids. Thank you. And for our listeners. We'll see you next time.

Orador1: [00:08:42] Eso es maravilloso. Gracias. Realmente aprecio que me acompañen en este episodio de "Noticias de OSD", el cual es todo acerca de los niños. Gracias. Y para nuestros oyentes. Nos vemos la próxima vez.