



## Schulelternverein

Warum ist es gut, Mitglied des Schulelternvereins zu werden?

Der Schulelternverein hilft bei der Ausstattung unserer Schule mit Lehrmitteln, bezuschusst unserer Planer, damit die Kosten gering bleiben, unterstützt bei der Finanzierung von Schulveranstaltungen und Klassenfahrten.

Also, alles was getan wird, kommt von Eltern und ist für die Kinder.

Eine sehr gute Sache.

Der Mindestbeitrag ist 19,50 und kann steuerlich abgesetzt werden.

Hier geht's zur Beitrittserklärung: [https://www.rs-kennedy.de/files/schulverein\\_beitritt.pdf](https://www.rs-kennedy.de/files/schulverein_beitritt.pdf)

Jetzt  
Mitglied  
werden!

## Informationen der Schulleitung

### Unterricht

Vom 05.09.2022 bis 09.09.2022 findet der Unterricht von der 1. - 5. Stunde statt.

### Elternabende

- Am Donnerstag, den 08.09. finden Elternabende statt.
- Am Montag, den 12.09. findet für die 10. Klassen in der Sporthalle eine Elterninformationsveranstaltung zum Thema „Berufswege“ statt.
- Am 19.09. wird sich der Schulelternrat treffen. (Einladung wird folgen)

### Schulfotograf

Der Schulfotograf kommt zu uns am 07.09. und am 08.09.

### Neue Lehrkräfte

- Frau Streitbürger unterrichtet in Klasse 9 und 10 katholische Religion. Sie ist für das ganze Schuljahr zu uns abgeordnet.
- Herr Aydin ist ja allen bereits bekannt. Er absolviert nun an unserer Schule seinen Vorbereitungsdienst in den Fächern Deutsch und Mathematik.

In den kommenden Tagen werden wir noch Stellen besetzen können, u.a. weil wir eine Vertretungslehrkraft für den Ausfall von Frau Gschwendtner einstellen können. Wir hoffen, dass die Verträge bald zugesandt werden und sie ihren Dienst bei uns antreten können. Mehr Informationen im nächsten Newsletter.



# JFK Aktuell

Schuljahr 2022 / 2023

## Lauftag

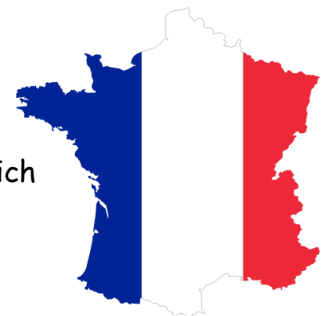
Am 5.10. wird es endlich wieder einen Lauftag geben. Er wird in diesem Jahr als „Friedenslauf“ stattfinden. Nähere Informationen erhalten Sie demnächst aus dem Fachbereich.

## So isst die Welt...

Bienvenue en France - Willkommen in Frankreich

# FRANCE

## Crêpe



Die meisten von uns verbinden unsere französischen Nachbarn im Westen mit Paris, dem Eiffelturm und dem Louvre. Neben Käse und Wein sind die Franzosen aber auch für ihre kulinarischen Köstlichkeiten bekannt. Man denke an das knusprige Baguette, das Croissant am Sonntag oder leckere kleine Macarons und hauchdünne süße Crêpes.

Schon gewusst? Der Crêpe ist das Pendant, also das Gegenstück, zum deutschen Eierkuchen. Natürlich ist die französische Variante viel dünner, die Zutaten sind aber gleich. Und so geht es...

### Zutaten:

- 250 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 160g Mehl

### Außerdem:

- Öl für die Pfanne
- Zimt & Zucker zum Bestreuen

### Küchenutensilien:

- Waage
- Messbecher
- Sieb & kleine Schüssel
- Schneebesen oder Mixer
- Pfannenwender
- Pfanne mit niedrigem Rand
- evtl. einen Crêpe-Stab



## So wird es gemacht...

1. Mit einem Schneebesen oder einem Mixer werden in einer Schüssel Milch, Eier, Salz und Zucker schaumig geschlagen.
2. Das Mehl wird in eine kleine Schüssel gesiebt und anschließend ebenfalls zu den anderen Zutaten gegeben.
3. Der Teig wird noch mal ordentlich gerührt, ein dünnflüssiger Teig entsteht.
4. Ein Esslöffel Öl wird in die Pfanne gegeben, mit einem Pinsel verteilt und erhitzt.



5. Mit einer Kelle wird Teig in die Pfanne gegeben. Dabei sollte nicht zu viel Teig verwendet werden, da ein Crêpe hauchdünn sein muss. Zusätzlich könnte mit einem speziellen Crêpe-Stab der Teig in der Pfanne verteilt werden. Alternativ kann dies auch durch das Schenken der Pfanne erreicht werden.
6. Den Crêpe 30-60 Sekunden bräunen, mit einem Pfannenwender den Crêpe wenden und auch diese Seite bräunen.
7. Danach den Crêpe mit Zimt & Zucker bestreuen und zur Hälfte mit dem Pfannenwender zusammenklappen. Nochmals mit Zimt & Zucker bestreuen und nochmals einklappen.
8. Zum Schluss mit Puderzucker bestäuben.

Et voilà: Der Crêpe ist fertig!

Bon appétit!

Guten Appetit!

## Fitness-Übung des Monats – Wall sit

Nach den Wandliegestützen für den Oberkörper verbinden wir diese Woche das Training mit dem Stadtradeln ... du bist noch nicht angemeldet, hole das gern nach und rauf aufs Rad!

<https://www.stadtradeln.de/braunschweig>

Beim Radfahren wird die Muskulatur durch eine zyklische Bewegung dynamisch, also in Bewegung, belastet.

Wir kombinieren die Beanspruchung der Beinmuskulatur mit einer statischen Übung.

Wandsitz oder in cool: **Wall sit** ;-)

<http://sportunterricht.de/fitness-zuhause/wallsit-stk.html>

Ausführung:

- Schulterbreiter Stand, Rücken an die Wand
- Oberschenkel parallel zum Boden

→ Wie lange kannst du die Position halten? Probiere es aus.

30 Sekunden sollten drin sein, schaffst du es länger? Dann bist du schon wirklich gut!