

Acorn Squash



Acorn Squash is a type of winter squash. Other winter squash include butternut and spaghetti squash. Acorn squash is planted in the spring, and grows all summer. As the seeds in the squash age, the skin will become hard. It is picked during early fall, and can be stored and eaten into the winter. It can be stored whole for several weeks until ready to eat.

Have your children clean the squash and prepare the seeds.

1. Have your child put on an apron or an oversized old t-shirt to protect their clothes.
2. Have them wash their hands with warm, soapy water.
2. Give your child a clean spoon and a plate to put the squash seeds in.
3. Once you have cut the acorn squash in half, let your child scoop out the seeds as if they were cleaning a pumpkin on Halloween.
4. Transfer the seeds to a colander or bowl, and let your child wash them with cold running water to remove any remaining squash flesh.
5. Put the seeds on a clean paper or cloth towel to dry. This may take several hours.
6. Save them in an airtight container to make roasted squash seeds or to play the game listed here.
7. To roast, drizzle a little oil and a sprinkling of salt into the container, and shake to coat seeds.
8. Spread on a baking sheet, and place in the oven at 300 degrees until they start to brown.
9. Remove, cool, and eat.

Children younger than 4 should not eat the seeds, as they are a choking hazard.

A Game to play with squash seeds.

Children ages 2-4 years old should be learning how to count up to 10. Children 4-6 should be learning to count up to 25 or higher. Play this game with your child to help teach them what the numbers mean. Start with clean hands and a clean surface. Older children can eat the seeds afterwards.

1. Cut up a sheet of paper into ten sections.
2. On each piece, write a number, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, and 10.
3. Start by laying the numbers out along a flat surface, like a table, in order.
4. Ask your child to count out that number of seeds, and place them in a pile next to the card.
5. Discuss how the pile grows larger as the number goes higher.



Funding provided by



Developed by the University of California Nutrition Education Program

October 2008



Calabaza de Bellota

Sus niños pueden limpiar la calabaza y preparar las semillas.

La calabaza de bellota es un tipo de calabaza de invierno. Otro tipos de calabaza de invierno incluyen la calabaza de nuez oleagionosa y calabaza de espagueti. La calabaza de bellota es plantada en la primavera y crece todo verano. Cuando las semillas en la calabaza maduran, la piel de la calabaza se hace dura. Es escogido durante la temporada de otoño, y puede ser guardado para comer hasta el invierno. Puede ser guardado entero por varias semanas hasta que es preparado para comer.

1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja para proteger su ropa.
2. Su niño debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Darle a su niño una cuchara limpia y un plato para poner las semillas de calabaza.
4. Una vez que usted a cortado la calabaza de bellota en mitad, permite que su niño use una cuchara para remover las semillas como si ellos limpiaran una calabaza durante el día de los Santos.
5. Trasladar las semillas a un colador o un tazón, y permite que su niño lave las semillas con agua corriente y frío para quitar la pulpa de la calabaza.
6. Ponga las semillas en una toalla limpia de papel o de tela para secar la semillas. Esto puede tomar varias horas.
7. Guárdelos en un contenedor hermético para hacer las semillas asadas de calabaza o para jugar el juego mencionado en esta página.
8. Para asar, se necesita poco de aceite y sal para rociar las semilla en un contenedor. Puede sacudir el contenedor para mezclar las semillas.
9. Ponga las semillas en una bandeja de horno, y ponga lo en el horno en 300 grados hasta que comiencen a dorar.
10. Remover, dejar enfriar y comer.

Un juego para jugar con semillas de calabaza.

Los niños de 2-4 años de edad deben de estar aprendiendo a cómo contar a 10. Los niños 4-6 deben de estar aprendiendo a contar a 25 o más alto. Juegue este juego con su niño para enseñarlos entender lo que los números significan. Comience con manos limpias y una área limpia. Los niños que son más grandes pueden comer las semillas después de jugar.

1. Corte en pedazos una hoja de papel en diez secciones.
2. En cada pedazo, escriba un número, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10.
3. Comience situado los números sobre una área plana, como una mesa, en orden.
4. Pida que su niño cuente los número de semillas, y ponga los en una pila junto a la tarjeta.
5. Explique cómo la pila crece más grande cuando el número es más grande.



Los niños más jóvenes de 4 años no deben de comer semillas porque son un peligro, se pueden sofocar.

Baked Acorn Squash Recipe

Preparation time: 15 minutes

Cooking time: 1 hour and 15 minutes

Serves: 2 to 4

- 1 Acorn Squash
- 1 tablespoon margarine or butter
- 2 tablespoons brown sugar
- Dash of cinnamon
- 2 teaspoons maple syrup
- 2 cups water
- Baking dish
- Tinfoil or lid

Preparation instructions:

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Wash your hands with soap and warm water.
3. Wash the acorn squash.
4. Using a clean cutting board and sharp knife, slice the acorn squash in half from the stem to the end, as shown in the picture above, then set aside.
5. Have your children scoop out the seeds from the center of the squash, and prepare for the games on the reverse page.
6. Put the acorn squash halves in a clean baking pan, cut side up.
7. Add 2 cups of water to the pan to avoid burning the skins on the squash.
8. Coat the inside of each squash half with 1 tablespoon of margarine using a spatula or a spoon.
9. Sprinkle 1 tablespoon of brown sugar to each squash half.
10. Sprinkle with a dash of cinnamon to each squash half.
11. Drizzle the inside of each squash with 1 teaspoon of maple syrup.



Recipe adapted from: Simply Recipes ® <http://simplyrecipe.com>

Cooking instructions:

1. Cover the dish with a lid or tinfoil.
2. Bake the acorn squash halves in the oven at 400°F for 1 hour and 15 minutes, or until the squash is very soft when touched with a fork, and the top is brown.
3. Check to make sure that the baking pan always has water in it while it is cooking.
4. Remove the squash from the oven and let cool.
5. The skin of the squash should not be eaten.
6. When the squash is cool enough to eat, serve by slicing the squash like a melon, trimming the skin, and cutting into chunks.

Tips for quick cooking:

- To reduce cooking time, use a microwave on high power for 20 minutes.
- Use a microwave safe dish that can hold water.

Tips for storing the squash:

- Once you have cut into the squash, refrigerate the cut pieces and save for no more than five days.
- For longer storage, put the cut pieces in the freezer.



Developed by the University of California Nutrition Education Program

October 2008

Receta de Concinar Calabaza de Bellota

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: 20 minutos

Receta hace 2 a 4 raciones

- 1 Calabaza de bolleta
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 cucharas de azúcar moreno
- Pizca de canela
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 2 vasos de agua
- Cazuela para el horno
- Papel de aluminio



Instrucciones de preparación:

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Lavarse las manos con jabón y agua tibia.
3. Lavar la calabaza de bellota.
4. Usar una tabla para cortar limpia y un cuchillo filoso, corta la calabaza de bellota en mitad empezando por el tallo.
5. Haga que su niños le ayude a remover las semillas del centro de la calabaza, y preparar para el juego en la primera página.
6. Ponga las mitades de calabaza en una cazuela de horno limpio, con los pedazos cortando arriba como enseñado en la imagen de arriba.
7. Usar 2 vasos de agua para cubrir la cazuela para evitar quemar las pieles de la calabaza.
8. Cubrir adentro de cada mitad de calabaza con 1 cuchara de mantequilla usando una espátula o una cuchara.
9. Usar 1 cuchara de azúcar moreno para rociar a cada mitad de calabaza.
10. Rociar cada mitad de calabaza con canela.
11. Gotear adentro de cada calabaza con 1 cucharadita de jarabe de arce.

La receta adaptado por Simply Recipes © <http://simplyrecipe.com>

Instrucciones de Cocinar:

1. Con papel de aluminio, tape la cazuela.
2. Hornear las mitades de calabaza de bellota en el horno en 400°F por 1 hora y 15 minutos, o hasta que la calabaza sea muy blando cuando tocada con un tenedor y dorado.
3. Asegurarse que la cazuela con calabazas siempre tiene agua mientras esta cocinando.
4. Remover la calabaza del horno y permite que se enfriar.
5. La piel de la calabaza no se debe de comer.
6. Cuándo la calabaza se enfrie esta listo para comer, sirve la calabaza en pedazos como si usted fuera servir un melon.
7. Debe que cortar la piel y cortar en pedazos.

Consejos para cocinar rápido:

- Para reducir tiempo de cocinar, utilice una microondas, cocinando la calabaza en el poder mas alto por 20 minutos.
- Utilice un plato seguro para microondas que puede contener agua.

Consejos para guardar la calabaza:

- Una vez que usted ha cortado la calabaza ponga los pedazos en el refrigera y guarde no más de cinco días.
- Para guardar por mas tiempo ponga los pedazos de calabaza cortados en el congelador.

Funding provided by

FIRST 5
YOLO
Children and Families Commission



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Octubre 2008