

LOCAL SUMMER SQUASH

DID YOU KNOW?

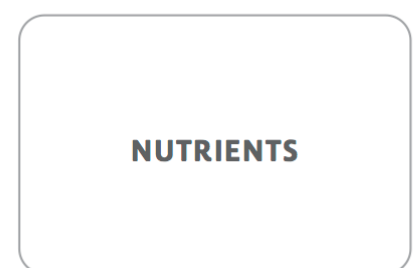
Summer squash and zucchini are closely related! Both types of squash have a soft outer peel, and you can eat it! The peel actually contains the majority of the summer squash's nutrients!



THE THREE SISTERS

The Native Americans confederacy of tribes, the Haudenosaunee tell a story of three sisters who love and support one another. There is the oldest sister, Corn, who grows very tall and lends support to her younger sister, Bean, who wraps herself around her older sister. Without Corn, Bean wouldn't have a place to climb and reach closer to the Sun. Bean helps her sisters by feeding food to the soil through her roots. Then there's the youngest sister, Squash, who's happy to stay close to the ground where she can fan her wide leaves out and bathe in sunlight from down there. She helps her sisters by shading the ground, keeping the earth moist with water, and preventing other weed plants from growing. When you have a relationship with someone or something where you each depend on one another, that's called **interdependence**.

Based on the story, match the vegetable with its role within the Three Sisters. Which vegetable provides what help?



ANSWERS: CORN=TRELLIS, BEANS=NUTRIENTS, SQUASH=SHADE

CALABAZA DE VERANO LOCAL

¿LO SABÍA?

¡Las calabazas de verano y los calabacines están muy relacionados! Ambos tipos de calabaza tienen una cáscara externa blanda, ¡y puede comerla! ¡La cáscara en realidad contiene la mayoría de los nutrientes de la calabaza de verano!



LAS TRES HERMANAS

La confederación de tribus de Nativos Americanos, la Haudenosaunee, cuenta una historia de tres hermanas que se amaban y se cuidaban mutuamente. Está la hermana mayor, Maíz, que es muy alta y ofrece apoyo a su hermana Haba, la cual se envuelve alrededor de su hermana mayor. Sin Maíz, Haba no tendría un lugar por el cual trepar y acercarse al Sol. Haba ayuda a sus hermanas alimentando el suelo a través de sus raíces. Luego está la hermana menor, Calabaza, que está feliz de estar cerca del suelo donde puede abanicar sus hojas anchas y bañarse en la luz del sol desde allí. Ayuda a sus hermanas sombreando el suelo, manteniendo la tierra húmeda con agua y evitando que crezcan otras plantas de malezas. Cuando se tiene una relación con alguien o con algo y dependen uno del otro, eso se llama **interdependencia**.

Basado en esta historia, intente unir los vegetales con su rol en Tres Hermanas. ¿Qué vegetal ofrece cada tipo de ayuda?

MAÍZ 

HABA 

CALABAZA 

SOMBRA

ENREJADO

NUTRIENTES

RESPUESTAS: MAÍZ=ENREJADO, HABA=ENREJADO, CALABAZA=SOMBRA

Las imágenes y el texto de arriba pertenecen a la lección de FoodCorps «Planting the Three Sisters».

Para más fichas y videos, visite: boston.gov/departments/food-access/bosfoodlove#activities



LOCAL SUMMER SQUASH

DID YOU KNOW?

Summer squash and zucchini are closely related! Both types of squash have a soft outer peel, and you can eat it! The peel actually contains the majority of the summer squash's nutrients!



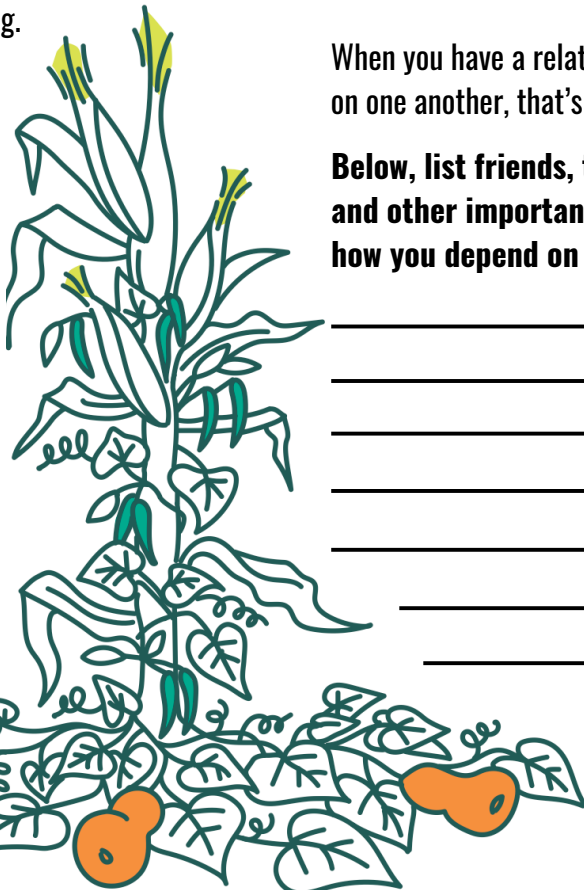
THE THREE SISTERS

The Native Americans confederacy of tribes, the Haudenosaunee tell a story of three sisters who love and support one another. There is the oldest sister, Corn, who grows very tall and lends support to her younger sister, Bean, who wraps herself around her older sister. Without Corn, Bean wouldn't have a place to climb and reach closer to the Sun. Bean helps her sisters by feeding food to the soil through her roots. Then there's the youngest sister, Squash, who's happy to stay close to the ground where she can fan her wide leaves out and bathe in sunlight from down there. She helps her sisters by shading the ground, keeping the earth moist with water, and preventing other weed plants from growing.

maize
CORN

beans

squash



When you have a relationship with someone or something where you each depend on one another, that's called **interdependence**.

Below, list friends, teachers, classmates, caretakers, family members, and other important people in your life. Describe your interdependence: how you depend on them and how they also depend on you.

CALABAZA DE VERANO LOCAL

¿LO SABÍA?

¡Las calabazas de verano y los calabacines están muy relacionados! Ambos tipos de calabaza tienen una cáscara externa blanda, ¡y puede comerla! ¡La cáscara en realidad contiene la mayoría de los nutrientes de la calabaza de verano!



LAS TRES HERMANAS

La confederación de tribus de Nativos Americanos, la Haudenosaunee, cuenta una historia de tres hermanas que se amaban y se cuidaban mutuamente. Está la hermana mayor, Maíz, que es muy alta y ofrece apoyo a su hermana Haba, la cual se envuelve alrededor de su hermana mayor. Sin Maíz, Haba no tendría un lugar por el cual trepar y acercarse al Sol. Haba ayuda a sus hermanas alimentando el suelo a través de sus raíces. Luego está la hermana menor, Calabaza, que está feliz de estar cerca del suelo donde puede abanicar sus hojas anchas y bañarse en la luz del sol desde allí. Ayuda a sus hermanas sombreando el suelo, manteniendo la tierra húmeda con agua y evitando que crezcan otras plantas de malezas.

Quando se tiene una relación con alguien o con algo y dependen uno del otro, eso se llama **interdependencia**.

Abajo, enumere amigos, maestros, compañeros, cuidadores, familiares y otras personas importantes en su vida. Describa su interdependencia: cómo usted depende de ellos y cómo ellos dependen de usted.

MAÍZ

HABA

CALABAZA



