

Evergreen Child Care Food Program

3960 Wilshire Blvd. Suite 306 Los Angeles, CA 90010

Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinceci@gmail.com

March 2016 Newsletter

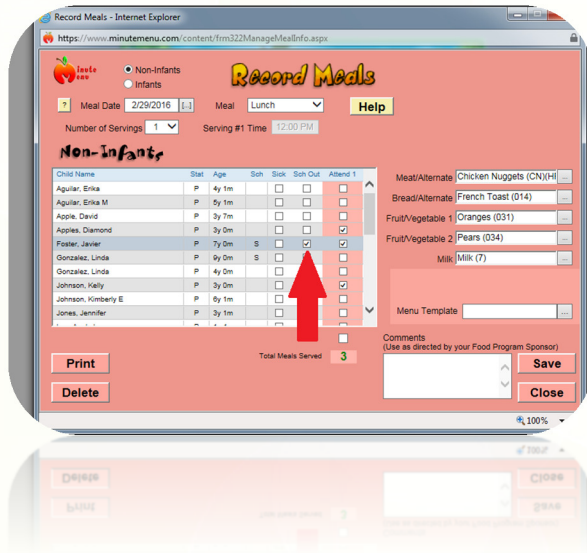
CALENDAR OF EVENTS

- 03/09/16 - January 2016 Reimbursement Disbursement
- 03/01-31/16 - National Nutrition Month
- 03/13-19/16- National Child and Adult Care Food Program (CACFP) Week

REIMBURSEMENT REMINDER

- *The January 2016 Federal reimbursement has been disbursed if your meal claim was submitted on time.*
- *Manual Claiming Providers: All March claim forms must be submitted no later than April 5, 2016. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.*

SCHOOL AGE NOTE: 아이들 봄 방학 또는Easter Break 이 3월 또는 4 월에 있습니다. 서류로 클레임시 school age children식사클레임시 잊지마시고 클레임사유와 날짜를 CIF 에 적으시고 온라인 클레임시 각아이 이름에 잇는 “sch out” 버튼을 꼭 눌러세요. 아래의 그림들을 참고하세요.



19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

Open on Holiday: Date(s) _____ Holiday(s) : _____ Chi
 Children Starting Kindergarten: _____ Grade : _____ Gr
 Children leaving your care: _____
 Name: _____ # _____ Last Day in Care : _____
 Name: _____ # _____ Last Day in Care : _____
 List all school aged children who attended AM Snack or Lunch:
 # _____ Reason : _____ Date : _____
 # _____ Reason : _____ Date : _____
 # _____ Reason : _____ Date : _____

COMMON FINDINGS: 모니터링시 자주 발견되는 사항들

Licensing ratio: 아시는 바와 같이 라이선스인원이 맞다 하더라도 정해져잇는 아이들 연령층이 맞아야합니다. 아래를 참고하세요.

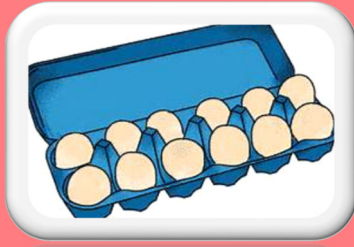
- 정원이 14 명 일경우, school age 아이가 없을 경우 정원이 12 명 으로 내려갑니다.
- 정원이 8 명 일경우, school age 아이가 없을 경우 6 명 으로 내려갑니다.
- 정원이 14 명 일경우, 한살또는 미만 애기가 4 명일경우 정원이 12 명 으로 내려갑니다.
- 정원이 8 명 일경우, 한살또는 미만 애기가 3 명일경우 정원이 6 명 으로 내려갑니다.

Identical menu: Identical menu란 사용된 메뉴를 같은 주에 반복하여 제공 한것을 말합니다. Identical menu 사용시 상환을 못받는 점을 유의 하세요



NUTRITION EDUCATION SERIES:

Nutritional Benefits of Egg



부활절이 가까워지면서 아이들에게 계란이 건강에 어떤 혜택을주는지 알려줄수있는 좋은 기회인 거 같아 알려드립니다. 일반적으로 많은 사람들이 계란노른자에 대해 잘못된 편견을 갖고 있지만 사실은 몸에 필요로하는 중요 영양소의 대부분은 계란의 노른자에 분포되어있습니다. 단 대부분의 단백질 흰자위에 분포 되어 있습니다. 계란에 포함되어있는 3 가지 영양소를 적혀있습니다.

1. 비타민 : 계란에는 건강에 필수인 비타민이 많습니다.

*비타민 B2는 몸에 에너지를 만드는 원동력을 합니다.

* 비타민 B12몸이 적혈구를 만드는데 중요한 역할을 합니다.

* 비타민 A 는 시력에 도움이 됩니다

* 비타민 E, 항산화제 입니다.

* 비타민 A와 B2는 성장 도움에 중요합니다.

2. Minerals(광물) :

계란은 몸에 필요로 하는 철, 아연, 인 미네랄등을 다량으로 포함하고 있습니다. 미네랄은 건강한 면역 체계를 유지하는데 도움이 되며 또한 치아와 뼈를 강하게 유지해줍니다.

3. 단백질 : 계란은 다량의 단백질을 보유하고 있습니다. 일반적으로 하루에 달걀 하나 섭취는 심장 질환의 위험을 증가하지않습니다.

Source: <http://www.besthealthmag.ca/best-eats/nutrition/5-reasons-to-eat-more-eggs/>

HARVEST OF THE MONTH:

ASPARAGUS



당신은 아스파라거스 단지 녹색이 아닌 것을 알고 계십니까? 아스파라거스는 녹색, 흰색 또는 보라색 등 세 가지 다른 색상으로도 재배됩니다. 사실을 알고계십니까? 하지만 세계적으로 녹색 아스파라거스가 가장 많이 재배됩니다. 고대와 중세 의학 관행에 의하면 잘 으깬 아스파라거스 순 끝부분은 각종 붓기 감소(벌에 쏘인 붓기), 상처 및 감염등의 통증을 완화시키는 작용을 한다고 적혀있습니다. 또한 아스파라거스는 사람의 몸, 피부 그리고 헤어 등에 필요로하는 다량의 비타민 K 와 E 그리고 이산화 방지제를 제공하는 야채로도 알려져있습니다. 아이들이 간식으로 사용될수있는 건강한 아스파라거스 조리법을 아래에 적었습니다.

Ham and Asparagus Wraps:

Serving Size: 4

Ingredients:

12 Asparagus spears (Ends cut off)

4 whole grain tortillas

2 tablespoons light mayonnaise made with olive oil

4 thin, wide slices of black forest ham

4 thin, wide slices of Havarti cheese

Directions:

1.Place asparagus in a microwave-safe container and add 2 tablespoons of water. Vent the lid of the container and cook on HIGH for 2 minutes, or until asparagus is tender but still slightly firm.

2.Transfer asparagus to a bowl of iced water to halt the cooking. Remove asparagus and pat dry with paper towels. Set aside.

3.Spread tortillas with mayonnaise and mustard. Layer ham and cheese on each tortilla. Lay 3 stalks of asparagus at one edge of a tortilla and roll, burrito-style. Repeat with each tortilla.

You can serve wraps intact, or you can cut each wrap crosswise at a diagonal into 1- to 2-inch pieces.

Source: (<http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov>)

We want to wish the following providers



Nadia Battle

Rubilie Castaneda

Graciela Ceja

Sandra Chica

Monique Duarte

Lenita Exner

Teresa Gevorkyan

Shelly Gray

Guadalupe Isidoro

Stephanie Jenkins

Eun Ha Kim

Hyei Jin Kim

Andranik Labladzhyan

Blanca Lopez

Heshmat Lotfizadeh

Laura Maldonado

Mariza Mendoza

Diedre Mitchell-Miller

Fani De Moore

Ana Adilia Perez

Brenda Pilcher

Edith Prudhomme

Connie Sue Riemersma

Maria River De Fernandez

Toni Tyre

Linda Williams

Hannah Kyoung Woo

Sylvia Zamora

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

(1) mail: U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.



This institution is an equal opportunity provider.