

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

May 2016 Newsletter

Happy Mother's Day!

CALENDAR OF EVENTS

- **05/06/16** – March 2016 Reimbursement Disbursement
- **05/30/16** – In observance of Memorial Day our office will be closed Monday, May 30, 2016 and meals claimed on this holiday are NOT subject for reimbursement.

REIMBURSEMENT REMINDER

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

CLAIM INFORMATION FORM (CIF)

서류로 클레임 하시는 원장님들께서는 그 달의 **CIF**를 혹시라도 20 일 전까지 받지못하실 경우 에버그린에 연락하셔서 꼭 받으셔야합니다. 매달 클레임은 CIF 없이는 접수되지않습니다.

INFANTS (1 살 미만 아동)

INFANT FORMULA(분유): 에버그린을 통하여 프로그램에 참관하는 모든 유치원에서는 각 유아에게 철분 강화 분유 (IFIF)를 제공 해야하며 제공하는 브랜드를 부모에게 알려주셔야합니다. 그리고 유치원 에서 제공되는 분유의 선택은 **유아의 부모만**이 결정하실수있으며 혹시라도 유치원에서 제공되는 이외의 분유를 원하실경우 부모님이 직접제공하실수 있습니다. 또한 유아등록서류에 적혀져있는 모유나 분유 이외에 다른 것을 제공하기 원하시면 등록서류에 업데이트하시고 부모님에게 싸인받으셔서 에버그린에 보내시고 승인을 받으셔야만 상환이 가능합니다. 등록서류 업데이트하는 방법에 궁금하신점은 에버그린으로 연락주세요.

자세한 내용은 아래를 참고하세요:

- 온라인 클레임시 : 등록 서류 중단부에 있는 "Breast and Iron-Fortified Infant Formula" 섹션을 읽어 보시기 바랍니다.
- 서류로 클레임시: 등록서류뒷면에있는 "Infant information(유아 정보)" 를 읽어보세요.

BREADS, BREAD PRODUCTS, CRACKERS, AND INFANTS: 아래에 적혀있는 식품들은 1 살 미만의 유아에게는 상환되지 않는 것들입니다.

- Iron-fortified dry infant cereals containing fruit or formula(과일이나 분유를 포함하구 있는유아 씨리얼)
- Commercial jarred baby food cereals (wet) (병에 저장되어있는 젖은 유아씨리얼 음식)
- Ready to eat breakfast cereals (e.g. Cheerios, corn flakes, etc.), farina (**Cream of Wheat**), regular oatmeal and corn grits. (씨리얼, 파리나(Cream of Wheat), 오트밀, 옥수수 그릿츠)
- Bread sticks, hard pretzels, tortilla chips, granola bars, doughnuts, cakes, brownies.
- (브래드 스틱, 딱딱한 프렛즐, 토띠아칩스, 그라놀라 바, 도넛츠, 케익, 브라우니)

SCHOOL AGE NOTE: 간혹 원장님들중 CIF

앞면에 적으시는 school age note 과 뒷면에 적으시는 school age note 이 일치하지않을경우가 있습니다. 잊지마시고 CIF 앞면이던 뒷면이던 정하여서 한 곳만 사용하여 주세요. For Example:

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
2	Summer Break	05/23-29/2016
10	Summer Break	05/23-29/2016
13	Summer Break	05/23-29/2016

Signature: _____ Date: 05/31/16

OR

The following children were on summer break this month from May 23 to May 29, 2016:

child # 2

10

13

BREAD PUDDING/RICE PUDDING:

빵 또는 쌀 푸딩 은 꼭 "homemade" 그리고 농축 밀가루 (Enriched Flour) 또는 전체 곡물 (Whole Grain) 에서 만든 경우에만 상환받으실수 있습니다. 또한, 빵 푸딩 은 간식에만 신용 할 수 있습니다. 빵 또는 쌀 푸딩을 사용하여 상환 받기원하시면 아래적인것과 같이 수행하여 주세요:

- 온라인 클레임시: "Homemade" 라고 comments 또는 notes section란에 적어주세요.
- 서류로 클레임시: "Homemade" 를 메뉴나 CIF 뒷면에 적어주세요.

NUTRITION EDUCATION SERIES: LETS GET PHYSICAL!



신체 활동 은 아이들의 건강 및 영양에 중요한 부분을 차지합니다. 에버그린은 영양프로그램을 운영하고 있는 곳으로소 보다 많은 아이들의 신체 활동 을 권장합니다. 조사에 따르면 모든 어린이는 하루에 약 60 분 정도의 신체활동이 필요하다 합니다. 신체 활동 은 아이들에게 보다 튼튼한 뼈의 성장을 도와주며 건강을 유지하는 데 큰 도움이됩니다. 아래는 아이들을 좀더 활동적으로 만들수있는 몇가지 방법입니다.

1. 신체 활동 을 도울수있는 어린이 장난감및 운동도구 를 준비해줍니다. 예를 들어 , 줄넘기, 훌라 후프 , 또는 공.
2. 텔레비전 시간제한합니다. 텔레비전시간이 많으면 아이들의 활동시간이 그만큼줄게돼어있습니다.
3. 아이들에게 음악과 춤이 포함되어있는 신체활동을 Daily 데이 케어 스케줄에 포함합니다.
4. 밖에서의 신체활동은 성장하는 아이들에게 조정, 균형 그리고 민첩성의 촉진을 향상시켜줍니다.
매일 일정한 플레이 시간을 갖으므로써 아이들의 건강한 정신 그리고 육체를 유지할수있게 도와줍니다 .
5. 여름에는 아이들의 신체건강을 위해 수영을 권장해주세요. 다른신체활동보다 더 많은 켈로리를 소비를하는 활동으로 아동 비만 방지도 좋습니다.

Source: (<http://www.letsmove.gov/get-active>)

HARVEST OF THE MONTH: PEAS (완두콩)



Snow peas



Green peas



Sugar snap peas

5 월의 제철 야채는 완두콩 입니다 . 알고계십니까? 완두콩 은 티아민(Thiamine) 이 풍부한 야채로써 비타민과 미네랄도 함께 포함하고 있다는 사실어요. 티아민 은 비타민 B1 으로 알려져 있다. 적어도 ½컵의 완두콩을 섭취하면 완두콩안에 있는 비 타민과 미네랄이 건강하고 강하게 성장할 있게 도와줍니다. 특 히 티아민 K와 티아민을 섭취할수있는좋은 음식이기도 합니 다. 또한 티아민은 몸의 혈당을 에네지로 변환시키는 역할을 도우며 특히 심장 , 근육 그리고 신경 기능의 강화 역할을 합니 다.

아래는 완두콩으로 만들수있는 몇 가지 건강 식단 아이디어 입니다 :

- 수프, 캐서롤 또는 밥에 냉동 이나 통조림 완두콩 을 추가 해서 제공합니다.
- 삶은 snow and sugar snap peas를 저지방 딥소스와 같이 우 유와 함께 제공하면 좋은 오전 또는 오후 간식이 됩니다.
- Fresh or frozen snow and sugar snap peas 를 다른 야채와 치 킨 스트립과 같이 볶아서 제공합니다.
- Green peas와 썬 버섯을 닭육수에 대쳐서 제공합니다.

완두콩을 사용한 메뉴

조리법 : 바삭 바삭 구운 녹색 완두콩

성분

- 2 컵 - 녹색 완두콩, 냉동

- 1 Tsp - 올리브 오일

1 Table Spoon • - 마늘 소금

요리 방법

1. 375도 F.에 오븐을 예열.
2. 신선한 또는 냉동 완두콩을 사용합니다.
3. 냉동을 사용하는 경우, 이를 해동 한 후 가능한 모든 수분 을 종이 타월을 제거합니다.
4. 신선한 완두콩을 사용하는 경우, 약 1-2 분 동안 찌서 종이 타월로 건조하는 것이 좋습니다.
5. 그릇에 완두콩을 넣고 기름과 마늘 소금으로 잘 버무립니다.
6. 양피지 등과 같은 종류의 종이를 잘라서 그위에 위의 완두 콩들을 잘 펼쳐놓습니다.
7. 약 30 분 동안 오븐에 구운후 잘 흔들어 균등하게 익었는 지 확인합니다.
8. 완두콩이 바삭 바삭한지 확인하시고 만약그렇지않으면 바 삭바삭 할때까지 좀더 구우세요.
9. 완성되면 식혀서 맛있게 즐기세요.

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

(<http://www.superhealthykids.com/crunchy-roasted-green-peas/>)

Houba Assaad

Maria Baquiaux

Maxilina Bonyadi

Rhonda Brooks

Sara Campos

Estrella Chavez

Verna Henry

Victory Holley

Irinea Hurtado

Sun Jo

Camala Johnson

Larisa Lipchenko

Rosa Madrigal

Sean Main

Mari Cruz Rivas

Angelica Rodriguez

Renaldo Sanders

Marta Urbano Cano

Guadalupe Cortez

Zenani Dillard

Shinetsetseg Erdenebileg

Jacqueline Evans

Tesha Ferguson

Rita Fuentes

Yeran Ghazaryan

Yvette Johnson

Clifford Kerlegon

Mary Keum

Vicki West

Lavette Williams

Regina Williams Bullard

Monica Zuniga

*Happy Birthday
Evergreen Providers*

Maria Vasquez Hernandez

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.