

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

July 2016 Newsletter

Happy Independence Day

CALENDAR OF EVENTS

- **07/06/16** – May 2016 Reimbursement Disbursement
- **07/04/16** – In observance of U.S Independence Day, our office will be closed and meals on this holiday are NOT subject for reimbursement.

REIMBURSEMENT REMINDER

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

SUMMER MEAL SCHEDULE: 여름 방학동안 제공하시는 식사 서비스 시간의 변경을 원하시는 경우 에버그린에 미리 승인을 받으셔야만 변경하실수 있습니다. 잊지마시고 변경기간을 다음과 같이 알려주세요.

썸머 스케줄: 7/1/2016-8/10/2016

Lunch: 12:00

PM snack: 2:30

Dinner: 4:30

SCHOOL AGE NOTE: 혹시 여름 방학동안 School age children 을 돌보실경우 AM Snack & Lunch 또는 등록서류에 보고된 스케줄상 클레임이 않돼는 식사들을 클레임하실경우 아래와 같이 클레임 하셔야 상환이 가능 합니다.

서류 클레임시 : 매달 CIF 의 하단 부분에 있는 “List all school aged children who attended AM or Lunch” 섹션에 아이 #, 사유 그리고 클레임한 날짜 또는 기간을 적으셔서 보내야지만 상환이 가능합니다.

Example for July 2016 Claim: Child #2 Linda Smith (Summer Vacation) 07/01-31/16

온라인 클레임시: 오전 간식 및 점심 식사 서비스의 출석과 “Sch out” 에 클릭하셔야만 상환이 가능합니다.

ABSENCE/CALL-IN POLICY:

여름방학이 다가왔습니다. 혹시라도 Field Trip 등등 야회수업을 나가실경우 또는 정해진 식사시간을 변경을 원하실경우 에버그린에 미리 연락하여 승인을 받으셔야만 합니다.

변경 보고는 이메일, 팩스 또는 전화로 해주시면 됩니다.

2016 에버그린 원장님 워크샵:

이번 2016 에버그린 워크샵은 8월 27 일 오전 8 시 부터 11 시까지 가든스위트 호텔에서 진행됩니다. 에버그린에 등록되어있는 모든 원장님들께서는 꼭참석하셔야 하는 교육임으로 미리 스케줄을 조절하셔서 참석하는데 지장이없게 하여주세요. 8월달 Newsletter 에서 이번 워크샵에 관하여 자세히 알려드리겠습니다.

NUTRITION EDUCATION SERIES:

Life, Liberty and Pursuit of Healthy Eating!

삶, 자유 그리고 건강한 식사의 추구!!

7월은 미국의 독립을 축하하는 달이며 그것을 축하하는 방법으로 불꽃놀이, 화창한 날씨에 바비큐를 하는 것보다 좋은 방법이 있을까요? 토머스 제퍼슨은 한번은 이런 얘기를 한 적이 있습니다. "우리의 가장 큰 행복은 삶의 조건 위치에 따라 좌지우지 되지 않으며, 단지 행복이란 것은 좋은 양심, 건강, 직업, 자유 등을 추구할 때 나오는 결과입니다" 라고 말했다. 저희 모두 건강한 식사습관으로 행복한 삶을 누릴 수 있는 여름이 되길 바랍니다.

미국 독립일 의 축하를 다음과 같은 건강한 팁을 사용해 보세요.

Life: 아이들에게 보다 많은 아웃도어 활동을 제공함으로써 이번 달에 보다 생생한 삶을 느끼게 해주세요! 7월은 특히 데이케어 아이들에게 여러가지 신체활동을 (musical chairs, freeze dance, or limbo dance) 권장하여 뜻깊은 독립기념일 그리고 여름방학 맞이하게 해주세요.

Liberty: 현재사용하시는 식사 레시피에 좀더 많은 과일과 야채를 추가하여주시고 아이들이 충분한 수분 유지를 위해 신선한 딸기 나 오렌지가 들어간 물을 제공해주세요..

Health: 아마도 모든 데이케어 원장님은 가끔씩 데이케어 운영이 평소 보다

더 힘들게 느껴지실때가 있으실것입니다. 이 번달 독립기념일 휴일날을 통하여 가족과 친구들과 좀더 여유로운 시간을 보내세요. 왜냐하면 가족 그리고 좋은 친구들과 같이 만드는 웃음이 최고의 심신이 지칠때 보약이기 때문입니다. 또한 당신이 건강하다 느끼시면 가끔은 자신감있게 표출도 해보시는 것도 좋구요 이번 독립기념일 연휴에는 불꽃놀이와 함께 그 햄버거 나 아이스크림도 마음껏 즐겨보세요!

Source: (<http://www.letsmove.gov/blog/2013/07/03/july-4th-celebrate-life-liberty-and-pursuit-health>)

HARVEST OF THE MONTH: PEACHES/NECTARINES



복숭아와 천도 복숭아의 차이는 천도 복숭아는 부드러운 외피를 갖고있으며 이에 비해 복숭아는 외피에 털이있다는 점입니다. 저희가 살고있는 미국은 복숭아를 세계에서 가장많은 재배를 하는 곳으로도 유명하며 특히 캘리포니아에서는 통계적으로 아이들이 가장 많이 먹는 과일이나 야채 중 상위 10 위안에 있는 과일이기도 합니다. 더 중요한 것은 복숭아 또는 천도 복숭아는 비타민 A와 C, 그리고 섬유를 많이 포함하고 있어 아이들 성장에 필요로하는 영양분들을 제공합니다. 특히 비타민 A와 C는 산화 방지제이며 몸을 유리기(쌍을 이루지 못한 전자를 가진 원자, 분자 혹은 이온의 뜻) 손상으로 부터 보호하는 데 큰 도움이 됩니다. 복숭아에 많이 포함되어있는 섬유 또한 정상 혈당 수준을 유지하는 데 도움됩니다. 다음은 복숭아를 포함한 아침 식사 레시피 입니다.

Recipe: Good Morning Cobbler

Makes 4 servings. 1 cup each.

Total time: 10 minutes

Ingredients:

- 2 medium peaches, sliced or 1 (15-ounce) can sliced peaches*, drained.
- 1 (15-ounce) can pear halves, drained and sliced
- ¼ teaspoon almond or vanilla extract
- ¼ teaspoon cinnamon
- ¾ cup lowfat granola with raisins
- *Canned fruit packed in 100% fruit juice.

Directions:

1. Combine peaches, pears, extract, and cinnamon in large microwave safe bowl. Stir well.
2. Sprinkle granola over the top. Cover bowl with plastic wrap. Leave a little opening for steam to get out.
3. Microwave on high for 5 minutes. Let cool for 2 minutes.
4. Spoon into bowls.

Serve warm with a side of whole-wheat toast and 1% or Fat free milk to make a delicious breakfast for your day care children

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

Blanca Aguilar

Maria Caniz

Angela Conley

Anait Dagesian

Yolanda Duckett

Anatoly Furer

Josefina Garza

Sun Ja Lee

Naira Meliksetyan

Nassima Mojabi

Elnetta Monroe

Viktor Pastukhov

Monica Rivera

Ok Hee Ro

Alina Taub

Cheryl Thompson

Patricia Wright

Happy Birthday Evergreen Providers

Olivia Gonzalez

Ollie Mae Goosby

Angelica Gutierrez

Sona Hovsepyan

Fidencia Jimenez

Donna Knox

Jung Ok Lee

Sylvia Quinonez

Maria Quintanilla

Marla Reid

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.