

# 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](mailto:joinceci@gmail.com)

## April 2017 Newsletter

### CALENDAR OF EVENTS

04/06/2017 – 2017 February Reimbursement Disbursement Date.

### REIMBURSEMENT REMINDER

2017년 2월 상환금은 4월 10일 이전에 지급될 예정입니다.

서류 클레임시: 2017년 3월 클레임은 May 5, 2017 전에 에버그린에 제출하여주세요.

5 일 이후 도착하는 클레임은 Late Claim 으로 간주됩니다.



## 새로운 식사 클레임 프로그램 (온라인 사용시)

2017 년 10 월 1 일부터 Minute Menu 에서는 더이상 Minute Menu Kids / Webkids 및 Minute Menu Kids2Go 앱을 제공 또는 지원하지 않습니다. 그대신 더욱새로워지고 편리한 **KidKare** 을 대신 제공합니다.

**KidKare** 프로그램은 현재 사용되고 있는 프로그램이나 앱 보다 사용이 쉽고 편리하며 간단한 교육 또는 셀프 비디오 Training 후 사용이 가능하며 보다자세한 사항은 아래를 참고 하세요.

**What is KidKare?** KidKare는 전화, 태블릿, PC 또는 Mac 등 모든 장치에서 사용할 수있는 완벽한 웹 기반 보육 비즈니스 도구입니다. KidKare는 Chrome, Firefox 및 Safari와 같이 가장 많이 사용되는 인터넷 브라우저에서도 사용이 되므로 이전같이 꼭 Internet Explorer 에서만 사용이 **제한되지 않습니다**. 무엇보다도 이제 모바일 이나 태블릿 기기에서 아이들 등록, 메뉴 계획, 식사 요청 제출, 보고서보기 등의 작업을 수행 할 수 있습니다!

Evergreen에서는 KidKare 사용법 및 교육 비디오를 볼수있는 가이드 안내서를 준비했습니다. 이 프로그램은 현재 사용중인 프로그램과 매우 유사하여 대부분의 원장님들은 가이드 안내서 또는 비디오 Training 만 보셔도 충분히 사용가능 합니다.

### **\*\*프로그램 사용의 시작을 원하시면 에버그린에 연락 주세요!**

다음은 알아야 할 몇 가지 사항입니다.

온라인으로 클레임 하시는 모든 원장님들은 늦어도 9월전까지는 현 프로그램에서 KidKare 로 전환 하셔야 합니다. 마지막 까지 기다리시기 보다는 가능하시면 자발적으로 먼저 지원하여 전환하여주세요.

사용법은 간단하지만 혹 원하시는 원장님들을 위하여 한달에 한번 토요일에 간단한 교육을 제공하오니 아래의 스케줄을 참고 하세요.( 약 30분)

**April 29, 2017 (10:00AM)**

**May 20, 2017 (10:00AM)**

**June 24, 2017 (10:00AM)**

**July 22, 2017 (10:00AM)**

**온라인클레임을 사용하시는 모든 원장님들께서는 2017 년 9 월 1 일부터 KidKare에 프로그램을 사용하셔야 합니다.**

# CHANGES ARE COMING! NEW MEAL PATTERN CHANGES: 새로운 식사패턴!

USDA는 최근 CACFP 식사 패턴을 수정하여 어린이와 성인이 매일매일 건강하고 균형 잡힌 식사를 이용할 수 있도록 하였습니다. 업데이트 된 어린이 및 성인 식사 패턴에 따라 제공되는 식사에는 다양한 종류의 야채와 과일과 전체 곡물이 포함되어 있으며 또한 설탕과 포화 지방은 덜 포함되어 있습니다. 식사 패턴의 변경 사항은 미국인을 위한 식사 지침, National Academy of Medicine의 과학적 권고 사항 및 이해 관계자 의견을 기반으로 제작되었습니다. CACFP 에 참관하는 모든 데이케어는 2017년 10월 1일부터 업데이트 된 식사 패턴을 준수해야 합니다.

올해 워크샵 교육 기간 동안 모든 변경 사항을 다루게 될 것입니다. 하지만 미리준비하는 계획으로서 에버그린은 앞으로 4개월 동안 CACFP 식사 패턴의 변화를 뉴스 레터에서 다루게 될 것입니다. 매달 다양한 주제가 논의 될 것입니다. 논의되는 달과 주제는 다음과 같습니다.

- 4월 주제: 야채와 과일의 다양성; 덜 추가 된 설탕
- 5월주제 : 연령 적절한 식사; 모든 한모금 만들기; 추가 개선 사항
- 6월 토픽 : 전체 곡물; 더 많은 단백질 옵션
- 7월 토픽 : 유아식

## THIS MONTH'S TOPICS 4월의 주제

### 다양한 야채와 과일 (2017년 10월 1일부터)

\*현재 같이 사용되는 과일과 야채구룹이 앞으로는 개별적으로 사용됩니다. 앞으로 2017년 10월 1일 이후부터는 점심 및 저녁 식사 제공시 과일 1개와 야채 1개를 각각 제공해야 하셔야 합니다.

\*주스는 하루에 한 번만 제공하실수 있습니다

### 설탕함유 규제 (2017년 10월 1일부터)

\*요구르트는 6온스당 23그램 미만의 설탕을 함유하고 있어야 합니다

\*아침 시리얼은 건조한 온스당 6그램 미만의 설탕을 함유하고 있어야합니다

### 상환가능한 New 토띠아(TORTILLA)

상환되는 토띠아 목록이 업데이트되었으며 Ortega Fiesta Flats가 목록에 추가되었습니다.

서류 클레임시:이 제품을 사용시 메뉴 또는 CIF (Claim Information Form) 뒷면에 "WGC Ortega Fiesta Flats"라고 쓰십시오.

온라인 클레임시 : 이 제품을 사용시 식사 기록 섹션 아래에 있는 Comment란에 "WGC Ortega Fiesta Flats"를 쓰십시오.



# HARVEST OF THE MONTH: ASPARAGUS

## 아스파라거스



이달의 수확은 아스파라거스입니다.

고대 및 중세 시대에 아스파라거스가

의약의 목적으로 사용되었다는 것을 알고 계셨습니까? 기록에 의하면 로마 제국은 벌에 쓰임에 의한 따끔 거림, 상처 및

감염과 관련된 통증을 완화하고 부종을 줄이기 위해 아스파라거스를 으깨어 사용하였습니다. 또한 아스파라거스는 비타민 E의 훌륭한 원천이며 비타민 E는 인체의 세포를 보호하고 면역 체계, 피부 및 모발을 건강하게 유지하는 데 도움이 되는

항산화 제입니다.

아래는 아스파라거스를 사용한 건강한 조리법입니다.

Asparagus Frittata:

4 인분 One cup per serving

조리 시간 : 50 분

### Ingredients:

- 16 줄기 아스파라거스
- 버터
- 올리브유
- 8 개의 넓은 범위의 달걀
- 같은 파마산 치즈 4 큰술
- 소금과 후추

### Directions:

- 오븐을 180 ° C (350 ° F)로 예열 하십시오.
- 다듬은 다음 아스파라거스를 씻어 작은 조각으로 자릅니다.
- 부드러워 질 때까지 부드럽게 버터와 올리브유를 볶습니다.
- 오븐에 넣을 수 있는 냄비를

사용하십시오.

- 계란을 그릇에 넣고 파머산 치즈, 소금, 후추와 섞는다.
- 잘 섞은 다음 아스파라거스 위에 부으십시오.
- frittata의 바닥이 형성되기 시작할 때까지 낮은 불위에서 포크로 부드럽게 저어주세요.
- 이 시점에서 frittata가 약 10 분 동안 조리될 오븐에 팬을 놓고 지나치게 익히지 않도록 하십시오.
- 오븐에서 꺼내 냄비의 가장자리를 따라 주걱으로 잘 돌려 거꾸로 뒤집은 다음 다시 적당한 판에 거꾸로 뒤집습니다.

만드신 것을 밀 토스트와 1 % 또는 무 지방 우유와 같이 드시거나 제공하시면 훌륭한 아침 식사가 됩니다. 어린이 / 연령 그룹별로 적절한 분량을 제공하기 위해 음식 차트를 확인하십시오.

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

Recipe: (<http://www.food.com/recipe/asparagus-frittata-88301?layout=desktop#activity-feed>)

## 2017 년 4 월 영양 교육 시리즈 :

양의 관리 / 식사는 즐겁게 하지만 섭취는 적게 식사를 즐기면서 작은 변화를 통하여 음식의 양과 유형을 조절할 수 있습니다. 건강한 식사는 각 식품의 다양성과 균형성이 잘 조화 될 때 시작됩니다. 보다 적은 양의 나트륨, 포화 지방 및 설탕을 섭취 하도록 노력해보세요.

### 1. 천천히 드세요

천천히 먹고 음식의 맛과 질감을 즐기시며 그리고 기분이 어떤지도 주위를 기울어 보세요. 배고플 때 그리고 풍만감의 신호등으로 식사시기를 조절하여 보세요.

### 2. 측정 컵 사용

데이케어 식사 준비중 식사 구성 요소를 나눌 때 측정 컵을 사용하십시오. 액체 성분 측정 컵과 건조 성분 측정 컵의 차이점을 알고 계세요.

3. 달콤한 것들의 유혹을 건강한 방법으로 만족 시키십시오.

자연적으로 달콤한 디저트 요리 - 과일을 준비하십시오! 무 지방 요구르트로 베리류와 섞거나 멜론이나 파인애플과 같은 과일을 즐기십시오.

4. 더 사용할 음식 또는 그와 반대로 덜 사용할 음식을 선택하세요.

더 많은 야채와 과일, 곡물 및 저지방 유제품을 식단에 사용하고 쿠키, 스위트 롤, 시리얼 바, 그라 놀라 바 등의 과자등을 줄이세요.

### 5. 현명하게 마시세요

100 % 주스는 데이케어에서 하루에 한번만 제공하고 아이들이 항상 물을 마실 수 있도록 제공하여주세요. 신선한 딸기를 물에 넣어 제공하여주시면 물맛을 향상시킬 수 있습니다.

(Source: <https://www.choosemyplate.gov/>)



# Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Lynda Urbank

Irina Jackson

Mallika De Alwis

Nadine Mcguire

Tatyana Popescu

Veronica Chavez

Chung Kim

Gloria Barahona

Silvia Camarena Preciado

Shally Lwin

Edna Sanchez

Sheila Aline Garrett-Monroe

Michellie Perryman

Annabelle Kim

Liliya Ivazova

Lucina Marquez Santiago

Griselda Urbina

Yulenda Manning

Karla Flores

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](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](mailto:program.intake@usda.gov).



**This institution is an equal opportunity provider.**