

3960 Wilshire Blvd. Suite 306 Los Angeles, CA 90010 Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinecci@gmail.com

lappy

May 2017 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

05/04/2017 - 2017 3 월 상환금 지급

05/29/2017 – 메모리얼 데이로 에버그린은 쉽니다. 참고로 이날 제공되는 식사는 상환이 되지않습니다.

REIMBURSEMENT REMINDER

서류로 클래임 하시는 원장님들은 June 5, 2017 까지 5월달 클래임을 제출하여주세요.

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 과일와 전체 곡물이 포함되어있으며 또한 설탕과 포화 지방은 덜 포함되어있습니다. 식사 패턴의 변경 사항은 미국인을위한식사 지침, National Academy of Medicine의 과학적 권고 사항 및 이해 관계자 의견을 기반으로 제작되었습니다. CACFP 에 참관하는 모든 데이케어는 2017 년 10 월 1 일부터 업데이트 된 식사 패턴을 준수해야합니다.

올해 워크샾 교육 기간 동안 모<mark>든 변경 사</mark>항을 다루게 될 것입니다. 하지만 미리준비하는 계획으로서 에버그린은 앞으로 4 개월 동안 CACFP 식사 패턴의 변화를 뉴스 레터에서 다루게 될 것입니다. 매달 다양한 주제가 논의 될 것입니다. 논의되는 <mark>달과 주제는 다음과 같습니다.</mark>

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

5월의 주제

우유

10월 1일 부터는 데이케어에서 제공되는 우유 종류를 메뉴에 (예: Whole Milk, 1% 우유 및 / 또는 무 지방 우유)꼭 기재하셔야합니다. 메뉴에 기재 되지 않은 경우,식사는 상환 대상이되지 않습니다.

- 1 세의 아동에게는 Unflavored WHOLE milk 만 제공 하셔야 합니다.
- 2 세에서 5 세까지의 어린이에게는 Unflavored 저지방 (1 %) 또는 무 지방 우유만 제공 하셔야 합니다.
- 6 세 이상의 어린이에게는 Unflavored 저지방 (1 %) 또는 무 지방 우유를 제공 하셔야 하며 또한 무 지방 Flavored 우유도 제공 하실수 있습니다. (예: 무 지방 초콜릿 우유)
- 우유와 영양 적으로 동일한 비 낙농 우유 대체물(Non-dairy milk substitutes) 은 의료 또는 특수식이 요법을 필요로하는 아동에게 우유 대신 제공 될 수 있습니다. 참고 : 이것은 우유 대체 양식이 있는 아동 및 / 또는 승인 된 의료 진술 양식이 있는 아동에게만 적용됩니다.

Spiftwood With the second sec

더 이상 튀기지 마세요!!

10월 1일 부터는 튀기는 방식의 음식 준비는 허용되지 않습니다 (예:수제 토 스타 다, 바삭 바삭한 타코,튀긴 생선 및 감자 튀김 등).



메뉴에 과일 또는 야채를 기재 하실경우

메뉴에 각 지정된 칸에 필요한 구성 요소를 적으세요. 과일과 야챼를 한칸에 적으시는 경우, 구성 요소가 함께 혼합되어 있 는지 확인할 수 없기 때문에 하나의 구성 요소로 간주됩니다.



위를 보시면 칸하나가 비여있으므로 구성 요소가없는걸로 간주되어 점심이 <mark>상환되지않습니다.. "Carrots / Broccoli"는</mark> 동일한상자에 기록되기 때문에 하나의 구성 요소로 계산됩니다.

5 개의 필수 구성 요소가 모두 기록되므로 오른쪽의 점심 메뉴 는 크레딧이 제공됩니다.



KIDKARE 사용시

승인을 받고 KidKare를 사용시작하신 원장님들께서 알아야 할 몇 가지 팁입니다.

• 메뉴 스케줄시

사이드 툴바에서 식사를 선택후> 스케줄 메뉴선택후> 아동 또는 유아 선택후> 스케줄을 원하는 날짜에 한 번만 클릭하세요 (SAVE 버튼을 클릭하는 것을 잊지 마시고 음식 구성 요소를 입력을 시작하시면 됩니다).

• 메뉴 프린트를 원하실경우

사이드 툴바에서 리포트를 선택후> Select a Category 에서 MENU PLANNING 선택후> Select a Report 에서 Scheduled Menu선택후> 프린트 원하시는 주의 월요일을 선택후 RUN 버튼을 눌러주세요> 원하시는 메뉴가 화면에 나오면 마우스 오

른쪽<mark>의 버튼을 누</mark>르시고 Print 옵션을 찾아서 프린트 하시면 됩니다.

• 식사클래임 하는 방법

사이드 불바에서 식사>식사 입력> 아동 또는 유아 선택> 클래임 원하는 식사 선택> 클래임 원하는 아이를 선택> 클래임 이 끝나면 저장 버튼을 클릭하십시오. (코멘트 섹션에 브랜드를 기록해야하는 경우 첫 번째 아이를 클릭하면 코멘트 섹션 상자가 나타납니다).

• 클래임이 저장됬는지 확인을 원하실경우

출석을 기록한 후에는 사이드 툴바에서 캘린더> <u>MEAL</u>식사 캘린더를 선택하십시오. 식사 달력에는 식사 출석을 성공적으로 저장 한 식사의 머리 글자가 표시됩니다.

B= Breakfast

A=AM Snack

L= Lunch

P= PM Snack

D= Dinner

• 새로운 아이 등록시

사이드 툴바에서 HOME> MY KIDS> + ADD CHILD를 선택하십시오

• 등록서류 프린트시

자녀를 등록한 후, 혹시라도 등록서류 인쇄가 불가능할경우 사이드 툴바 선택HOME > MY KIDS> UNDER THE PENDING SECTION에 찾으시는 아이이름을 클릭하세요> 아 이의 사진 아래의 등록서류를 클릭하십시오.

• 클래임 달의 Error Report를 보실려면

(클래임 제출 2 일후 가능): 측면 툴바에서 REPORTS> CLAIM STATEMENTS 선택하세요>

CLAIMED SUMMARY AND ERROR 를 선택하세요> 검토하고 싶은 달을 선택하십시오> 실행 버튼을 클릭하십시오.

실제 사용하시는 생선 이름을 KidKare 및 WebKids의 식품 목록에 추가했습니다.

- Cod(대구)
- Mackerel(고등어)
- Saury(꽁치)
- Pollock(동태)
- Croaker(조기)
- Tilapia(틸라피아)
- Halibut(광어)
- * 제공하시는 생선 종류가 음식 목록에 없으면 문의하여 주시기 바랍니다.

HOMEMADE MEATBALLS (PROVIDERS CLAIMING ONLINE):

KidKare와 WebKids에있는 음식 목록에 다음과 같은 수제 (HM) 미트볼을 추가했 습니다:

- Beef meatballs (HM)
- Chicken meatballs (HM)
- Pork meatballs (HM)
- Turkey meatballs (HM)

미트볼이 홈 메이드<mark>가</mark> 아닌 경우 크레<mark>딧</mark> 을 받기 위해 CN 라<mark>벨</mark> 또는 제품 배합

서류 (제조업체 회사 <mark>양</mark>식)를 에버그린에 제출해야하며 제출된 <mark>미트</mark>볼은 가공 식 품 목록에 추가됩니다. 승인을 받으면

제공시 메뉴 코멘트 섹션 <mark>상</mark>자에 상표를 적으셔야 합니다.

NEW CREDITABLE TORTILLAS:

<u>또</u>띠아 목록이 업데이트되었습니다.

다음을 참고하세요.

• Pueblo Lindo (Whole-grain corn

treated with lime)

- El Comal (Whole-wheat tortilla)
- Trader Jose's Organic (Whole-wheat and corn tortilla)

업데이트 된 또띠아 목록을보고 인쇄하려 면 다음 사이트를 방문하십시오

http://evergreencacfp.org/ uploads/1493838661approved-tortillalist.pdf

HARVEST OF THE MONTH: SPINACH

이달의 수확:

시금치

캘리포니아가 시금

치의 재배되는 주요 장소 중 하나라는 것을 알고 계셨습니까? 시금치는 원래

시원한 겨울 작물입니다. 시원하고 습기 찬 날씨와 풍부한 습기 찬 토양에서 자란 것이 가장 좋습니다. 캘리포니아

재배자는 1 에이커 당 130 만개의 씨앗을 뿌릴 수 있으며 그만큼 많은 재배가 가능 하며 재배된 시금치들은 아시는 바와

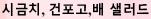
같이 비<mark>타</mark>민 K 를 풍부히 보유하고

있습니다. 비타민 K는 상처와 찰과상으로 부터의 출혈하는 것을 막고 치유를 도웁 니다. 칼슘과 함께 비타민 K는 강한 뼈를 만드는 데 도움이되며 몸이 혈액, 뼈 및 신장을 위해 단백질을 만드는 데 도움이 됩니다. 시금치 구입시 필요로 하는 몇 가지 쇼핑 팁을드립니다.

녹색이고 선명한 느<mark>슨한 잎이있는 신선</mark> 한 시금치를 찾으십시오. 구입 후 즉시

시금치를 씻어서 드라이 하세요. 신선한 시금치를 비닐 봉투에 넣고 냉장고에 보관하십시오.

(최대 5 일 동안 신선할것 입니다)





1/2 컵 섭취량의 12 인분 : (어린이 / 연령 그룹당

식사 패턴 차트에 따라 인분을 조절할 수 있도록하십시오)

Ingredients

- 6 온스의 시금치 (씻어서 물끼를 말림)
- 중간 크기의 배 2 개를 얇게 썰거나 큐 보로 준비.
- •½ 컵의 건포도(다른 말린 과일로 대체될 수 있음)
- ¼ 컵 Light 발사믹 비니 그레트(light balsamic vinaigrette)
- •작은 용지함이나 접시.

Directions:

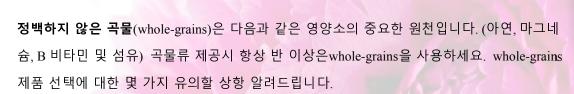
- 그릇에 시금치, 건포도, 얇게 썬 배, vinaigrette를 결합하십시오.
- 위의 내용물들을 잘 섞다
- •½ 컵의 샐러드를 용지함에 올려 놓습니다.
- 바로 드시거나 차게하게 하여 드세요.
- ** 구운 닭 가슴살 안심, 전복 피타 빵, 바나나 및 1 % 또는 무 지방 우유로 건강하고 세련된 점심 식사 또는 저 녁 식사로 만들어 보세요 **

Source:

(http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov)

MAY 2017 NUTRITION EDUCATION SERIES: CHOOSING WHOLE-GRAIN FOODS

정백하지 않은 곡물 선택





• 성분 라벨 검색

정백하지 않은 곡물을 선택할 때는 영양 레이블을 보고 나트륨, 포화 지방 및 첨가 당분이 낮은 제품을 선택하세요.

• 식품 라벨을 올바르게 읽유

재료 목록의 시작 부분에 "Whole "이라는 단어가 있는지 찾아보십시오. 곡물 성분의 예는 다음과 같습니다. 전체 귀리, 통밀 가루, 통 곡물 옥수수. 제품표시가 "multi-grain," or "100% wheat", "high fiber" 되어있고 제품색이 갈색인경우라도 꼭 **정백하지 않은 곡물** 간주될수 없으니 성분을 꼭확인하세요.

• 라벨에서 fiber(섬유질)를 찾으십시오.

제품이 1회 섭취량에 적어도 3 그램의 섬유를 제공하다면 그 제품은 적당한 양의 섬유질의 제공하는 제품입니다. 혹시 라도 제품이 5 그램 이상의 섬유질을 제공한다면 훌륭한 양의 섬유질 제공을 하는 제품입니다.

• 신선도 확인

식품 안전의 일환으로 패키지의 유효 기간 및 보관 지침을 확인하는 것이 중요합니다. 좋은 곡물은 향과 보이는것이 신선하여야 합니다.

• 보관시 항상 뚜껑을 덮어 주세요

곡물을 저장할 때, 단단한 피팅 뚜껑이있는 용기를 사용하고 서늘한 곳에 보관하십시오. 봉인 된 <mark>용기는</mark> 신선도와 벌레 침입을 줄이기 위해 중요합니다.

• 필요한 만큼만 구입하십시오

부패를 줄이려면 소량의 전곡 제품을 구입하십시오. 봉인 된 패키지의 대부분의 곡물은 냉동실에 보관할 수 있습니다.

• 유통 기한?

여러 가지 곡물 가루의 오일이 다르기 때문에 유통 기한도 다릅니다. 대부분의 곡물 가루는 2-3 개월 동안 냉장고에 잘 보관 되고 6-8 개월 동안 냉장고에 잘 보관됩니다.

Happy Birthday Evergreen Providers!

Houba Assaad

Maria Baquiax

Maxilina Bonyadi

Rhonda Brooks

Estrella Chavez

Sherie Cigar-James

Guadalupe Cortez-Moreno

Shinetsetseg Erdenebileg

Jacqueline Evans

Rita Fuentes

Yeran Ghazaryan

Verna Henry

Irinea Hurtado

Sun Jo

Mary Keum

Rosa Madrigal

Mari Cruz Rivas

Angelica Rodriguez

Renaldo Sanders

Marta Urbano Cano

Maria Vasquez Hernandez

Vicki West

Yvette Williams

Regina Williams Bullard

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.