# **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: joinecci@gmail.com

# June 2017 Newsletter

# **CALENDAR OF EVENTS**

**06/06/2017** – April 2017 Reimbursement Disbursement Date.

#### REIMBURSEMENT REMINDER

The April 2017 Federal reimbursement has been disbursed if your claim was submitted on time.

Manual Claiming Providers: All June claim forms must be submitted by no later than July 5, 2017. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.

# 세번째 시리즈-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 미국인을 위한 식사 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 준수해야 합니다.

올해 워크샾 교육 기간 동안 모든 변경 사항을 다루게 될 것입니다. 하지만 미리 준비하는 계획으로서 에버그린은 앞으로 7월까지 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 : 정백하지 않은 곡물(whole-grain); 더 많은 단백질 옵션

7월 토픽: 유아식



# 이번달의 주제

#### **More Whole Grains**

(As of October 1, 2017)

2017년10월 1일부터는 최소한 하루에 한번은 제공되는 식사중 정백하지 않은 곡물(whole-grain)의 제품을 제공해야합니다.

상환을 받기위해서는 서류로 클래임 시 : 모든 곡물 제품의 첫 번째 성분을 메뉴에 명시하십시오. 또띠아를 사용하시면 또띠아 주성분과 회사명을 메뉴에 적어주세요.



# More Protein Options기타 단백질 옵션

# (2017년 10월 1일 기준)

한주 최대 3 회 아침 식사에 곡물 성분 대신에 고기 / 육류 대체물을 제공 할수 있습니다.



#### Menu example:

Cheese omelet (Meat/Meat Alt.)
Mixed berries
1 % Milk

#### 두부가 고기 대체식품으로 승인

- 사용시 식단에 시각적으로 확인 되어야합니다.
- 1살미만에게는 두부는 크래딧 받지못하십니다.
- 두부는 지정된 단백질 요구량을 충족해야합니다: 최소 2.2 온스 당 5 그램의 단백질을 포함

#### 상환받지못하는 두부

- 스무디 안의 두부
- 식품에 질감을 추가하거나 영양소를 강화시키는 데 사용된 두부.
- 두부 국수(육류 대용 식품으로 쉽게 인정되지 않음).
- 수제 두부(비상업적, 비표준 두부 및 콩 제품).

## 자주발견되는 클래임 실수들

매달 클래임 리포트에 반복적인 발견되는 에러는

Serious Deficiency 이어질 수 있음을 알려드립니다. 반복적인
오류의 반복을 방지하기 위해서는 매달 클레임 에러 보고서를
확인하셔서 재발을 방지하셔야 합니다.

또한 한 아이당 1 일 3 회 이상 식사를 클래임 하실경우 *Serious Deficiency*간주될수있습니다. CACFP 에서는 각 아이당 하루 3 번 이상 식사 클래임을 허락하지않습니다.

#### 내 클래임 에러 보고서는 어떻게 볼수 있을 까요?

#### KidKare 사용시

사이드 메뉴에서 REPORTS 선택> Select a Category 를 누르시고 **CLAIM STATEMENTS** 을 선택하세요>선택후 옆에 보이는 Select a report 을 누르신 후 **CLAIMED** SUMMARY 및 ERROR 선택하세요> 검토를 원하는 월 선택하세요> RUN 버튼 클릭하세요

#### Webkids 사용시

REVIEW CLAIMS클릭하십시오 (아이가 바에 매달려있는 그림)> 검토하고자하는 달 선택 후 DETAILS 클릭하세요 > 오른쪽 박스에 있는 CLAIM SUMMARY AND ERROR REPORTS 클릭하세요

#### 서류로 클래임시

에버그린으로부터 매달 CIF와 함께 CLAIM SUMMARY AND ERROR REPORTS우편으로 받습니다.

### **FOOD SAFETY/RECALLS:**

미국 농무성 (USDA) 식품 안전 검사국 (FSIS)에서 가장 최근의 식품 안전 문제와 식품 리콜로 최신 정보를 얻으십시오.

가장 최근의 식품 안전 뉴스 및 식품 회수에 관한 인포를 구독하실려면 <a href="https://www.fns.usda.gov">https://www.fns.usda.gov</a>에 방문하시어 싸인업 하시면 이메일로 받아 보실수 있습니다. 이메일, 필요한 정보를 입력하고 식품 안전을 선택하십시오. 식품 안전을 선택하면

"구독"을 클릭하시면 됩니다.

# 이달의 수확: 수박

수박은 미국에서 가장 많이 소비되는 멜론이라는 것을 알고 계셨습니까?
캔탈롭 멜론과 허니듀 그 다음 으로 많이 소비되고 있습니다. 크리스토퍼 콜럼 버스 (Christopher Columbus)는 두 번째 원정에서 북아메리카에 첫 번째 멜론 씨를 가져 왔으며 수박은 아프리카 노예들이 미대륙에 팔려올 때 같이 미대륙에 전파되었습니다.

수박은 네 가지의 다른 품종이 있습니다: 모든 달콤한, 얼음 상자, 씨없는, 그리고 노란색 살 등이 있습니다. 더 중요한 것은, 모든 수박들은 카로티노이드의 훌륭한 원천입니다. 카로티노이드는 식물에 의해 합성 된 황색, 오렌지색 및 적색 안료입니다. 연구에 따르면 카로티노이드는 신체를 자유 라디칼로부터 보호함으로써 항산화 제와 같은 기능을 하며 신체를 일부 질병으로부터 보호하는 데 도움이 되는 역할을 합니다. 아래는 AM 또는 PM 스낵으로 사용할수 있는 훌륭한 레스피 입니다.

#### Watermelon Salsa: 수박 살사

8 인분 (1 인분 1/2 컵) 준비 시간 : 15 분

#### Ingredients

- 3 컵의 씨를 뿌린 잘게 자른 수박
- ½ 중간 양파, 다진.
- ½ 빨간 피망, 다진 것 씨를 뿌리고 자른 잘게 잘린 후추 1 큰술.
- 다진 신선한 고수풀 2 큰 스푼.
- •라임 주스 2 큰 술.
- 식물성 기름 1 큰술.

#### Directions:

- 중간사이즈 보울에 준비한 모든 성분을 넣어주세요.
- 잘 섞어 주세요.
- ◆ 뚜껑을 덮고 1 시간 동안 냉장시켜 풍미가 섞이도록 하십시오.
- \*\* Tostito 칩스와 같이 오후 스낵으로 제공하여 보세요 \*\*\*

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

#### **JUNE 2017 NUTRITION EDUCATION SERIES:**

# My Plate 에서 제공하는 간식 준비시의 팁

간식은 아이들이 성장하는데 필요한 영양소를 얻을 수 있도록 도와줍니다. 2 개 이상의 식품을 포함하는 간식을 준비하십시오. 메인 식사전까지 배고품을 달랠수 좋은 방법입니다. 있는 을 채우기에 충분할 수 있도록 도와주세요. 아이들이 다음 날 직접 건강한 스낵을 직접 선택할 수 있게 영양분이 많은 음식으로만 준비하여 주세요.



#### 미리 미리 야채를 잘라놓으세요

야채를 미리 슬라이스하고 냉장고에 보관하십시오. 미리 스라이스 하신 야채들을 허머스와 같이 제공하여 보세요. 또한 whole -wheat English muffin위에 스파게티 소스, 다진 채소 및 저지방 모짜렐라 치즈를 올리고 토스터에 넣어 치즈가 녹을때까지 구우시면 건강한 피자를 만드실수있습니다.

#### 석어 제공하세요

저염 견과류, 아몬드, 캐슈와 <mark>말린 과일 및 귀리를 첨가하여 자신의 트레</mark>일 믹스를 만드십시오. 만 드신 트레일 믹스를 저지방 요구르트로와 함께 제공 하여 보세요. 또는 1% 또는 무 지방 우유, 비 지방 요구르트로 딸기를 넣어 여름 스무디를 만들어 보세요.

#### 건강한 단백질 식품의 간식

달걀을 삶아 오후의 간식으로 통밀 크래커로 제공하거나 통밀 빵과 함께 달걀 샐러드 샌드위치를 만드는데 사용하십시오. 삶은 달걀은 냉장고에 최대 1 주 동안 보관할 수 있습니다.

#### 과일은 제공 준비가 손 쉽습니다.

사과 소스와 같은 신선한, 냉동, 말린 과일 및 통조림 과일등은 AM 또는 PM 스낵으로 제공시 준비가 쉽고 빠르다는 것이 장점입니다. 통과일을 더많이 제공하시고 주스의 제공을 제한하십시오. 첨가 당분의 양이 낮은 과일 통조림 선택하십시오.

#### 당분을 제한하세요

아이들이 쿠키, 패스트리, 스위트 롤을 먹지 않도록 더욱더 건강한 음식을 구입하시고 보관하세요. 음식에서 설탕을 제한 할뿐만 아니라 설탕을 음료수에서도 제한해야합니다. 주스를 제공하는 대신 물에 신선한 오렌지 슬라이스 또는 딸기를 첨가하여 설탕이없는 상쾌한 맛을 만들어 제공하세요.

SOURCE: https://choosemyplate.gov

# Happy Birthday Overgreen Providers!

Antonia Trumbull

Annie Heath

Vijay Chandra

Bettye Wilson

Fanny Mel

Inna Furer

Anna Jae Kim

Ana Navidad

Margarita Hernandez

Elsa Imelda Arango

Jeanne Shamji

Belinda Vinh

Olga Mera

Isabel Mata

Paula Anette Benton

Sheila Johnson-Wright

Svetlana Kovshilovskaya

Carnetta Randall-Cyphers

Gloria Cortez-Moreno

Jea Kim

Karine Movsesyan

Ave Maria Hamer

Narine Karibyan

Moon Joo Jo

Debra Wooten

Sigalit Redfield

Maria Mendoza

Eboni Allen

Iris Mendes

Kristine Mesropyan

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.