

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 2017 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

07/04/2017– In observance of Independence Day our office will be closed (Meals on this holiday are not subject for reimbursement).

07/07/2017 – May 2017 Reimbursement Disbursement Date.

REIMBURSEMENT REMINDER

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

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

2017 에버그린 워크샵:

이번 2017년 에버그린 워크샵은 9월 9일 오전 8시 부터 11시까지 가든 스위트 호텔에서 진행됩니다. 에버그린에 등록되어있는 모든 원장님들께서는 꼭 참석하셔야 하는 교육임으로 미리 스케줄을 조절 하셔서 참석하는데 지장이없게 하여주세요. 특히 이번 워크샵에서는 앞으로 10월부터 변경되는 식단에 대하여 자세히 교육해 드릴 예정입니다. 8월달 Newsletter에서 이번 워크샵에 관하여 다시한번 알려드리겠습니다.

네번째 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 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 참가하는 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

5월 주제 : 연령 적절한 식사; 모든 한모금 만들기; 추가 개선 사항

6월 토픽 : 정백하지 않은 곡물(whole-grain); 더 많은 단백질 옵션

7월 토픽 : 유아식단

이번달의 주제

유아식단 (10월 부터 적용)

- 유아의 개월수에 의해 두개의 그룹으로 나누어 집니다.



(두개의 그룹 : 0-5 개월 또는 6-11 개월)

- 유아식 또는 음식물 시작은 성장 발달에 따라 다르지만 서서히 생후 6 개월 부터 시작합니다.

모유 수유를 권장하여 주세요!

2017년 10월 1일부터는 유아의 어머니가 직접 데이케어에 오셔서 모유 수유를 하셔도 상황이 가능합니다.

0-5 개월 유아에게는 모유와 분유만 제공하실수 있습니다.

어머니가 유아의 어머니가 모유 수유를 할수있게 안전하고 조용한 장소를 제공 하실것을 권장합니다.

모유수유를 하실경우:

서류 클래임시: 메뉴에 "BF onsite "(모유 수유)라 쓰시면 됩니다.

주의 사항 : 부모님이 모유 수유를 할경우 제공양의 온스를 적지 않아도됩니다

온라인 클래임시: Kidkare에서 직접(모유 또는 분유) 선택할 수 있습니다. 주의 사항 : 부모님이 모유 수유를 할경우 제공양의 온스를 쓰지 않아도됩니다

유아 식단 변경사항들

오전 또는 오후 간식 클래임시 6-11 개월된 유아에게는 과일 또는 야채 또는 둘의 합친 것을 꼭 제공 하셔야만 식사가 상황이 가능합니다.

주스는 더 이상 유아에게 제공 될 수 없습니다.

씨리얼 제공이 오전/오후 간식에서는 제공이 가능 합니다. 시리얼 : 온스당(per ounce) 6 그램 미만의 설탕을 함유하고 있어야 합니다.

6-11 개월 유아에게는 계란의 모든 부분이 상황이 가능합니다. (현재는 계란의 하얀 부분 사용시에만 상황 가능합니다)

요거트는 이제 6-11 개월 유아에게 제공하실수 있으며 상황도 가능합니다. (현 유아 식사패턴에서는 요거트는 상황받지 못합니다) 상황이 가능한 요거트는 6 온스당 23 그램 미만의 설탕을 함유하고 있어야 합니다.

접수된 등록서류의 승인시기

원장님들께서는 새로운 데이케어 아이의 식사 클레임 시작은 등록 서류를 받은 후에 가능하다는 사실을 알고계십니다. 이 등록서류에는 학부모 / 보호자가 꼭 서명하고 날짜가 기입되어야 하며 이 서명 한 날짜가 에버그린에서는 실제 등록 날짜로 인정 합니다.

예: 등록서류에 7월 1일로 표시되어있지만 7월 5일로 부모님 싸인날짜가 되어있으면 이 등록 서류는 7월 5일부터 유효 합니다.

아래의 사항을 참고 하세요:

모든 등록 서류는 학부모 및 / 또는 법적 보호자가 서명 한 날로부터 5 일 이내에

ECCI에 제출 하셔야 합니다.

2. 5 일 이내에 받지 못하는 등록서류는, ECCI가 등록 서류를 받은 날부터 유효합니다.

3. 등록서류는 아이가 데이케어에 등록되는 등록 전날 또는 같은 날 데이케어에 출석전에 꼭 받으셔야 합니다.

4. 모든 등록서류의 사본을 보관하셔야 합니다.

아이의 식사를 하루에 3번 이상 클레임 하시는 경우:

CACFP 규정상 하루에 식사 클레임은 최대 2 회의 식사와 한번의 간식 또는 2번의 간식과 1번의 식사가 가능합니다. 위의 식사 클레임 허용 한도를 초과하여 청구하면 Serious Deficiency로 간주될수있음을 알려드립니다.

클레임 에러 리포트

Reading your monthly error report is an important part of reviewing your meal claim. We highly suggest that you read your error report EVERY month to ensure you are in compliance with the CACFP regu-

lations. It also helps you to get all of your claimed meals reimbursed every month. We want every provider to strive to receive the message "Congratulations! We found no errors on your claim."

매달 클레임을 보내신 후에 클레임 에러 보고서를 확인 하는것은 아주 중요한 사항입니다.

클레임시 CACFP 규정을 준수하셨는지 확인하기 위해서도 꼭 클레임 에러 보고서를 확인 하셔야 합니다. 클레임 에러 보고서를 확인함으로써 발견되는 실수를 줄여 청구 된 식사비를 모두 상환받으세요. 에버그린에서는 모든 원장님들의 클레임 에러 보고서에 에러가 없을시 제시되는 "Congratulations! We found no errors on your claim." 메시지를 받기를 원합니다.

나의 클레임 에러 보고서는 어떻게 확인 할수 있나요?

KidKare 에서 그달의 Claim Error Report를 보실려면

(클레임 제출 2 일후 가능): 측면 툴바에서 REPORTS>

CLAIM STATEMENTS 선택하세요> CLAIMED SUMMARY AND

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

Webkids 에서 그달의 Claim Error Report를 보실려면

(클레임 제출 2 일후 가능):

REVIEW CLAIMS을 클릭하세요> 확인하기원하시는 달

을 선택하세요> "DETAILS" 를 클릭하세요> CHOOSE

REPORTS 라고 적혀있는 곳에서CLAIM SUMMARY AND ERROR REPORTS 를 클릭하세요.

*서류 클레임시: 매달 약 12 일쯤Claim Information Form

(CIF) 와 함께 CLAIM SUMMARY AND ERROR REPORTS

를 우편으로 받습니다.

물을 제공하여 주세요!

CACFP 규정의 일환으로 어린이에게 물을 반드시 제공해야 합니다.



물은 식사클레임시 요구되는 일부 또는 우유 대신 제공 될수는 없지만 그래도 식사 및 간식 중에 꼭 제공하셔야 합니다.

어떻게 물을 제공 할 수 있습니까?

1. 물 주전자 또는 디스펜서를 컵과 같이 가깝게 유지하십시오.
2. 각 데이케어 아이들에게 스스로 물을 마실수있게 물병을 제공해주세요.

사용승인된 가공식품 업데이트

가공 식품 목록이 업데이트되었으며 더 이상 제품에 CN (Child Nutrition) 이 없거나 유효하지않는 가공 식품이 삭제되었습니다. 또한, 에버그린은 승인된 가공식품 이외에도 여러가지의 제품이 CACFP에서 사용될수있도록 제조업체로 부터CN 레벨 또는 product formulation sheets 를 받는 데 노력하고 있습니다. 가공 식품 구입할 때는 업데이트 된목록을 참조하셔서 제공하시는 식단이 상환될수있게 하세요.

에버그린 웹 사이트, " Policies and Regulations"탭에서 업데이트 된 식품 목록을 보실수 있습니다.

HOMEMADE RAVIOLI (HM): 수

제 라비올리

Please be advised, that ravioli is only creditable if it is homemade (HM) and the pasta is made from enriched flour (EF) Or whole-grain flour (WG). Any ravioli that is frozen or canned is considered a processed food. All processed foods require a CN label on file and/or a product formulation sheet signed by a manufacturer and not a sales person.

라비올리는 수제 (HM)이고 밀가루 (EF) 또는 전곡 밀가루 (WG)로

만든 경우에만 상황이 가능합니다. 냉동 또는 통조림 라비올리는 가공 식품으로 간주되며 알려드린바와 같이 가공식품은 CN 라벨 및 / 또는 제조업체가 서명 한 product formulation sheets 이 필요합니다.

모든 승인된 가공식품은 에버그린 웹 사이트, " Policies and Regulations"탭에서 찾아보실수 있습니다.

새로운 또띠아

Trader Joe's Brown Rice Tortillas 가 새로이 또띠아 목록에 추가되었습니다.



INGREDIENTS: BROWN RICE FLOUR, FILTERED WATER, TAPIOCA FLOUR, SAFFLOWER OIL, RICE BRAN, VEGETABLE GUM (XANTHAN, CELLULOSE), SEA SALT.

모든 승인된 또띠아는 에버그린 웹 사이트, " Policies and Regulations"탭에서 찾아보실수 있습니다.

GRITS: Grits를 제공 할시 ,

밀가루 (EF) 또는 전곡 밀가루 (WG)로 만든 경우에만 상황이 가능합니다. 첫 번째 성분이 통 곡물 또는 농축 물인지 확인하기 위해 포장주의 깊게 점검하십시오.



서류로 클레임시 메뉴 또는 CIF (Claim Information Form) 뒷면에 첫 번째 재료를 꼭 기재 하셔야 합니다.

온라인 클레임시 menu comment 섹션에 첫번째 재료를 꼭 기재 하셔야 합니다.

참고 : 대부분의 Grits 는 빵 / 대체 대체 성분에 대한 요구 사항을 충족하지 않으므로 다른 곡물 구성 요소 (예 : EF 비스킷)와

함께 크레딧을 제공하는 것이 좋습니다. **

HARVEST OF THE MONTH: CORN



Did you know that fresh California grown corn is in peak season during the summer? Here is an interesting fact: Corn is considered a vegetable and fruit. When corn is harvested before its maturity, while the kernels are soft, it is considered a vegetable. However, each kernel of corn on a cob is considered a whole fruit. More importantly, corn is an excellent source of Thiamin. Thiamin is also known as Vitamin B which is a water soluble vitamin. Thiamin helps our body produce energy by forming Adenosine Triphosphate (ATP). We need Thiamin in our body in order to create ATP for energy in every cell of our body. Thiamin is also essential for the proper functioning of nerve cells.

일년중 여름이 캘리포니아에서 재배되는 옥수수의 성숙기인 것을 알고 계셨습니까? 많이 알려지지 않았지만 옥수수는 야채 그리고 과일도 간주됩니다. 다 성숙되기 전 수확이 된 옥수수 커널은 부드러운데 이럴시 옥수수는 야채 간주합니다. 그러나, 옥수수에 붙어있는 옥수수 커널 알맹이는 과일 또는 곡식으로 간주되기도 합니다. 옥수수는 티아민의 훌륭한 원천입니다. 티아민은 수용성 비타민인 비타민 B로도 알려져 있으며 우리 몸이 ATP (Adenosine Triphosphate)를 형성하여 에너지를 생산하도록 도와줍니다. 티아민은 또한 신경 세포의 적절한 기능에 꼭 필요한 비타민입니다.

Here are some produce tips when purchasing corn at a grocery store or farmers market:

- Choose fresh, green husks, and ears that are covered with plump shiny kernels.
- Avoid silks that show signs of rot or decay.
- Store fresh corn in a cool location or in the refrigerator for up to three days.
- Keep a bag of corn in the freezer for last minute meal ideas.
- When buying canned corn, look for low-sodium varieties.

옥수수를 구입 및 보관에 도움이 되는 몇가지 팁을 알려드립니다.

- 신선하고 껍질이 녹색이며 옥수수 알맹이가 촉촉하게 있는 것을 선택하십시오.
- 썩거나 부식된 흔적이 보이는 것은 피하십시오.
- 시원한 장소 또는 냉장고에 신선한 옥수수를 최대 3 일 동안

보관하셔도 신선함을 유지 할수있습니다.

- 항상 식사 아이디어사용될수 있으므로 냉동실에 옥수수를 보관하십시오.
- 통조림 옥수수를 구입하실시 나트륨이 적게 배합된 것을 선택하세요.

옥수수를 이용한 레시피



Corn and Green Chili Salad:

8 인분의 양 (3/4 cup per serving)

소용 시간: 약 10 분

Ingredients

- 물기를 제거한 두개의 10 온스 토마토 캔 과 약간의 녹색 코추. (토마토는 옥수수 사이즈로 컷합니다)
- 해동된 옥수수 4 컵 또는 통조림 옥수수 4 컵.
- 다진 신선한 실란트로 4 큰술.
- 파 ½ 컵 파
- 식물성 기름 1 큰술
- 라임 주스 2 큰 술.

Directions:

- 중간 그릇에 토마토, 옥수수, 고수풀 및 파를 섞으십시오.
- 별도의 그릇에 약간의 기름과 라임 주스를 함께 믹스 하여주세요.
- 샐러드 위에 드레싱을 붓습니다.
- 잘 섞어 제공하세요.

만드신것은 점심이나 저녁의 식단에서 야채로 크레딧받아 보세요

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

2017년 7월 영양 교육 시리즈 :

현지에서 재배된 음식 즐기기

지역에서 재배 한 야채나 과일을 식단에 사용하시거나 섭취하시면 당신, 데이케어 아이들 및 농부에게 여러가지 면에서 도움이 될 수 있습니다. 지역 농부



들을 재정적으로 돕고 있을뿐 아니라, 다른 나라에서 수입 한 것보다 지방 농가에서 가져 오는 영양가 높은 과일과 채소를 섭취함으로써 데이케어 아이들의 성장에 도움이 될수있습니다.

보편적으로 과일과 채소가 즐기에서 제거되면 영양소가 조금씩 고갈되기 시작합니다. 또한 과일과 채소를 해외에서 수입 할 때, 식료품 점으로 운송하는 데 걸리는 시간은 영양소를 고갈시킵니다. 따라서 건강에 좋은 식단의 일환으로 현지 야채나 과일을 즐기십시오. 현지에서 재배 한 농장의야채나 과일을 선택하시는 것도 좋지만 더 나은 것은 유치원에서 과일과 야채를 직접 아이들과 재배하는 것입니다. 연구 결과에 따르면 과일과 채소를 재배할시 아이들이 과일과 채소를 먹을 확률이 커진다 합니다.

현지에서 재배한 야채나 과일을 즐기는 방법에 대한 정보는 다음과 같습니다.

1. 새로운 것을 시도하십시오.

마켓에는 없지만 파머스 마켓에 있는 과일과 채소를 찾으십시오. 메뉴에 새로운 과일과 채소를 넣어 데이케어 아이들에게 제공하여주세요.

2. 자문을 구하세요.

파머스 마켓에서 구입하는 경우 농부에게 과일 및 / 또는 채소를 메뉴에 사용할 수 있는 방법을 묻습니다. 종종 음식 준비 팁 및 요리법을 구할수 있는 위한 훌륭한 방법입니다.

3. 자신의 야채나 과일들을 키우십시오.

데이케어 아이들을 참여시키고, 데이케어에서 과일이나 채소밭을 만들어 보세요.

시작은 허브같이 작물을 작은 상자에 심어서 재배 하여보세요. 데이케어 아이들을 참여시킬시 아이들이 새로운 과일 및 / 또는 채소를 먹을 확률이 높다는 것을 기억하십시오.

4. 현지 농장 방문하기

현지 농장 견학을 방문하여 아이들에게 직접 과일이나 야채를 수확하는 기회를 제공하여 주세요. 그리고 이런 야채나 과일들이 어떻게 재배되는지를 가르쳐 주세요.

SOURCE: https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/MPMW_Tipsheet_3_local.pdf

데이케어 아이

들을 위한

“BLAST OFF” 라

는 교육용 온라

인 게임



(<https://www.fns.usda.gov/blastoff>)

선택한 음식그룹과 신체 활동을 통하여 로켓에 연료를 공급함으로써 플래닛 파워에 접근 하는 아이들의 교육용 게임을 알려드립니다. 각 음식 그룹 연료 탱크의 선택에 의하여 성과를 거둘 수 있는 게임입니다. 게임이 끝나면 수료증도 제공합니다.

데이케어 아이에게 신체활동의 권장도 좋지만 신체에 필요로 하는 에너지를 제공하는 각 음식구룹의 교육 또한 중요합니다. 그래서 어릴적부터 스스로 몸에 영양가있는 음식을 섭취하고 신체 활동을하는 것의 중요성을 알려 주세요.

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Elnetta Monroe

Alina Taub

Olivia Gonzalez

Josefina Garza

Ok Hee Ro

Marla Reid

Betty Lee

Sun Ja Lee

Viktor Pastukhov

Anatoly Furer

Jung Ok Lee

Angelica Gutierrez

Cheryl Thompson

Sylvia Quinonez

Yolanda Duckett

Maria Caniz

Angela Conley

Monica Rivera

Donna Knox

Fidencia Jimenez

Elizabeth Valadez

Faye Brim

Nassima Mojabi

Ayaz Nabiyev

Patricia Wright

Anait Dagesian

Sona Hovsepyan

Naira Meliksetyan

Ollie Mae Goosby

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.