



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

October 2017 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

10/04/2017 – August 2017 Reimbursement Disbursement.

10/09/2017– ECCI office will be closed in observance of Columbus Day (Meals are eligible for reimbursement on this holiday).

REIMBURSEMENT REMINDER

The August 2017 Federal reimbursement was disbursed if your claim was submitted on time.

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

2017년 10월 1일 부터 새로운 CACFP 식사 패턴이 이미 적용되었습니다.

CACFP 참관하는 Daycare Home 및 Center는 업데이트 된 식사 패턴을 준수해야 합니다. 업데이트 된 식사 패턴 차트를 아래의 주소에서 인쇄하셔서 냉장고에 붙여 놓으세요.

1살 이상의 아이 식사 패턴 차트:

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP_childmealpattern.pdf

1살 미만의 유아 식사 패턴 차트:

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/CACFP_infantmealpattern.pdf

*제공된 위의 주소에서 프린트 하실수없으면 에버그린 웹사이트의 “Policies and Regulations” 의 Tab을 누르시면 찾으실수 있습니다.

**혹시 변경된 식사패턴에 관하여 궁금하신 사항은 연락주시면 자세히 알려드립니다.

NEW MENU FORMS & TRAINING VIDEO (FOR PROVIDERS CLAIMING ON SCANNABLE FORMS):

서류클래임시- 11월 1 일부터는 새로운 메뉴를 사용을 시작합니다. 사용방법에 관한 내용은 아래의 비디오 링크를 클릭하셔서 꼭 보십시오. 비디오는 영어와 스페니쉬로 제작된 관계로 혹시 한국어로 교육이 필요로 하신 분은 연락주시면 전화상으로 교육해드립니다.



Training Videos Links:

New Children Menu Training Video: <https://www.youtube.com/watch?v=hb4uxVpE5CA&t=0s>

New Infant Menu Training Video: <https://www.youtube.com/watch?v=Uhlx4uZ06Y&t=0s>

WHOLE-GRAIN RICH REGULATION:

새 식사 패턴 요구 사항의 일부로서, 10월 1일 부터는 메뉴에 하루에 한번은WHOLE-GRAIN RICH곡물이 제공되어야 합니다. 메뉴에서 WHOLE-GRAIN RICH곡물을 제공하는것을 알리기 위해 클레임 방식에 따라 다음과 같이 하셔야 합니다.

KidKare 클레임시: WHOLE-GRAIN RICH곡물이 제품을 제공할시 메뉴에 대해 "WHOLE-GRAIN RICH곡물 제품입니까?"라는 질문에 "Yes"를 클릭하십시오. 또한 버튼이 귀하의 계정에서 작동하지 않는 경우 댓글 섹션에 곡물이 풍부한 제품이 어떤 식사인지 표시 할 수 있습니다.

서류클레임시 : 첫 번째 성분을 줄여서 약자로 사용하실경우 첫 번째 성분의 사용을 강조하기 위해 동그라미를 하여주세요.

NEW MENU

*새로운 메뉴 사용시(11월 1 일 부터): 보시는 봐와 같이 “wholegrain” 을 사용한 메뉴의 식사를 마크 하시면 됩니다.(마크가 안되어있으면 식 더이상 “wg” 쓰지않으셔도 됩니다.

EXAMPLES OF WHOLE-GRAIN RICH PRODUCTS:

- Whole-grain cereal (See image)
- Whole-grain corn tortilla
- Whole wheat bread
- Whole wheat pasta
- Whole oats/Oatmeal
- Brown rice
- Whole rye
- Whole-grain barley
- Wild rice
- Buckwheat
- Triticale
- Bulgur (cracked wheat)
- Millet
- Quinoa
- Sorghum
- 100% whole wheat flour

WHOLE GRAIN CEREALS – 51% or more whole grain.

General Mills

Cheerios

MultiGrain Cheerios

Honey Kix

Kix

Total Whole Grain

Kellogg's

Frosted Mini Wheats Original

Frosted Mini Wheats Little Bites

Life – Original

Oatmeal Squares – Brown Sugar

Oatmeal Squares – Cinnamon

Post

Grape-Nuts

Bran Flakes

B&G Foods

Cream of Wheat Whole Grain

Mill Select Early On

Puffed Wheat

Instant Oatmeal or Instant Oats | Brands listed below in 11.8 oz – 12 oz containers of individual serving packets, old fashioned, classic, regular, or original flavor:

• Best Yet

• Early On

• First Street

• Food Club

• Great Value

• Hy-Vee

• IGA

• Kroger

• Raley's

• Ralston Foods

• Red & White

• Shurfine

• Signature Kitchens

• Special Value

• Springfield

• Stater Bros.

• Sunny Select

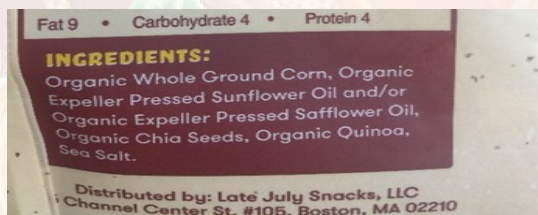
• Western Family

• WinCo Foods

새로이 상환가능한 TORTILLA CHIPS: 또띠아 목록이 새로이 업데이트 되었습니다.

The creditable tortilla list has been updated and we have now added the following to the list:

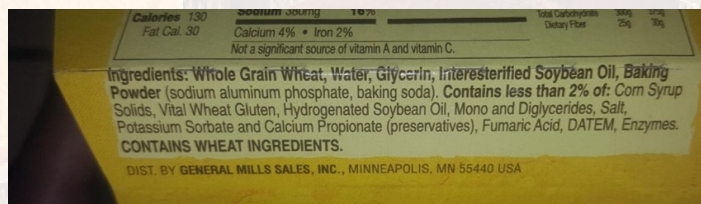
LATE JULY SNACKS ORGANIC CHIA AND QUINOA RESTAURANT STYLE TORTILLA CHIPS:
1st ingredient whole ground corn



LATE JULY SNACKS SEA SALT THIN & CRISPY RESTAURANT STYLE TORTILLA CHIPS:
1st ingredient Whole Ground Corn



OLD EL PASO WHOLE WHEAT TACO BOATS: 1st ingredient Whole Grain Wheat



NUTRITION EDUCATION SERIES: 당분을 줄여주세요!!



할로윈이 다가오고 있습니다. 데이케어 아이들이 먹고 마시는 음식들에 포함되어있는 당분의 양을 제한하는 교육방안으로 어떤 방법은 있을까요? 많은 달콤한 음식과 및 설탕 음료는 칼로리 밀도가 높은 음식 또는 음료로 간주됩니다. 칼로리 밀도가 높은 음식 / 음료는 무엇일까요? 즉, 달콤한 음식 및 설탕 음료는 많은 칼로리와 단 몇가지 않되는 영양소가 있음을 의미합니다. 대부분의 첨부된 설탕은 소다에서 나옵니다. 또한 스포츠, 에너지 및 과일 음료. 또한 케이크, 쿠키, 아이스크림, CANDY 및 기타 디저트도 많이 제공되기도 합니다.. 아이들이 먹는 설탕의 양을 제한하여 오랫동안 건강한 식습관을 갖을수 있게 교육하영 주세요. 다음은 데이케어에서 과자를 제한하는 데 도움이되는 몇 가지 요령입니다.

소량 제공: 소량의 간식으로도 충분하다는것을 인식 시키어 주세요. 제공시 작은 그릇과 접시를 사용하고 또한 한 입 크기로 제공하십시오.

현명하게 선택할수 있게 도와 주세요: 소다와 같이 첨부된 설탕으로 달게 한 음료는 많은 설탕을 포함하고 칼로리가 높습니다. 아이들이 갈증을 느낄때 물을 제공하십시오.

단 음식을 보상으로 제공하지 않도록 하여주세요: 좋은 행동에 대한 보상으로 음식을 제공함은 아이들은 어떤 음식이 다른 음식보다 더 좋다고 생각할수도 있게 만듭니다. 좋은 행동의 보상으로써 아이들에게 친절할 말과 사랑스럽게 안아 주시고 또는 음식이 아닌 스티커처럼 물건을 줌으로써 특별한 느낌을 받을수있게 하여 주세요.

스낵으로 과일을 선택할수 있게 도와주세요: 다양한 방식으로 다양한 과일을 제공하십시오. 멜론, 바나나 및 딸기를 사용하여 과일 카밥을 만들거나 통과일 (배, 클레멘 타인 또는 사과) 제공하십시오.

첨부된 당분이 없는 음식만드는 것을 즐겁게 인식 시키어 주세요: 아이들에게 판매되는 설탕 식품은 "재미있는 음식"으로 광고됩니다. 자녀의 도움을 받고 영양을 공급할 수있는 음식을 준비하십시오. 슬라이스 바나나와 건포도로 웃는 얼굴을 만들수도 있고 쿠키 커터로 과일을 재미 있고 쉬운 모양으로 만들수도 있습니다.

아이들이 새로운 간식을 만들어 내도록 격려하십시오: 마른 전곡 시리얼, 말린 과일, 무염한 견과류 또는 씨앗으로 자신 만의 스낵 믹스를 만들게 도와주세요. 취학 연령 어린이들이 자신의 간식을 만들기위한 재료를 선택하게하여 주세요.

첨부된 당분의 음식을 매일 제공하지마세요: 가끔은 괜찮지만 매일 제공은 않습니다. 달콤한 간식을 특별 행사시에만 제공 하십시오.

아이들이 식사를하지 않아도 과자를 제공할 필요는 없습니다: 식사 시간에 음식을 잘 먹지 않은 사탕이나 쿠키로 대체해서는 안된다는 사실을 알려주세요.

Source: (https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet13CutBackOnSweetTreats_0.pdf)

HARVEST OF THE MONTH: APPLES



10 월의 수확은 사과입니다. 미국에만 2,500 종류 이상의 사과가 재배되고 있음을 알고 계셨습니까? 또한 전 세계적으로 7,500 개 이상의 사과가 재배됩니다. 캘리포니아 만이 레드 딜리셔스, 골든 딜리셔스, 갈라, 후지, 할머니 스미스, 맥킨토시, 로마, 조나단, 핑크 레이디 등 사과 종류를 키울 수 있습니다. 더 중요한 것은 사과는 섬유질의 좋은 원천입니다. 섬유는 탄수화물이며 신체의 에너지 원천지 입니다. 사과는 대부분의 섬유질과 항산화 제가 발견되는 곳인 껍질인 만큼 껍질을 깎지않고 같이 드시는것이 가장 좋습니다. 다음은 테이케어에서 준비하고 제공할수이슨 쉽고 건강한 아침 식사 조리법입니다.

수제 사과 오트밀 : 약 12 인분 (컵 1 개)

성분 :

3 개의 큰 사과

쉽게 조리 가능한Oats 3 컵 (whole Grain)

계피의 ½ 스푼

100 % 사과 주스 5 컵

소금

조리 방법

1. 사과를 한입 크기의 덩어리로 자릅니다.
2. 사과 덩어리, 귀리, 계피, 소금 및 사과 주스를 대형 전자 레인지 안전 보울에 넣으십시오. 뚜껑 또는 플라스틱 랩으로 덮개를 덮으십시오 증기가 나갈수있게 약간 열어주세요.
3. 전자 레인지를 3 -4 분간 작동시키시고 약 2 분 후에 한번 섞어주세요.
4. 서빙 전에 1 분 동안 저어 주면서 식히세요.

Nutrition information per serving: Calories: 52, Carbohydrate 11 g, Dietary Fiber 1 g, Protein 1 g,

Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 26 mg

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

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Sharon Baker-Stewart

Charlotte Bard

Yaffa Basson

Rosilyn Batiste

Cynthia Beezer

Hyang Choi

Maxine Cooley

Katherine Cornish

Maria Escobedo

Faye Jean Evans

Meronica Franklin

Sonia Gonzalez

Alba Guerreiro

Hortencia Gutierrez

Aura Huete

Leonila Irias

Stephanie Jackson

Joy Jakes-Shackleford

La Tricia D Johnson

Ramatu Kamara

Clara Beom Kim

Jin ju Kim

Karine Kirakosyan

Yoon Hee Lee

Melinda Luis

Janine Martinez

Isabel Mundy

Kevlin Obien

Brenda Phillips

Julia Salazar

Angela Swoope

Nicole Trimble

Simona Tsinman

Michelle Valencia

Doris Van Norton

Roxana Beatriz Velasco

Mikyong Yi

Siranoosh Yousefi

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.