

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

February 2018 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

02/01/2018 – December 2017 Reimbursement Disbursement.

02/19/2018 – ECCI office will be closed in observance of President's Day (Meals are NOT eligible for reimbursement on this holiday).

REIMBURSEMENT REMINDER

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

Manual Claiming Providers: All February meal claim forms must be submitted by no later than March 5, 2018. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.



Antonia Trumbull

On behalf of all of us at Evergreen, we thank you for 10 years of service with us. We appreciate you and wish you a happy retirement.

매달 상환금 배송 안내(CHECKS/DIRECT DEPOSITS):

상환금이 언제 발송되는지에 대한 정보가 필요하면 아래의 방법등으로 정보를 얻을 수 있습니다 (Direct deposits 은 스케줄된 날로 부터 하루 후에 받습니다)

1. 에버그린 웹사이트(www.evergreencacfp.org) 에 있는 이벤트 달력에서 찾아보실수 있습니다.



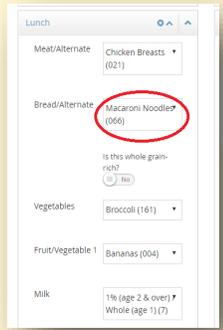
2. 보이스 메일을 통하여: 매달상환금이 준비되면 그달의 지급날짜가 보이스 메일에 녹음됨으로 매달 확인 하실수 있습니다.

KIDKARE 사용되는음식 리스트업데이트:

지난 12월 31 일 부터 아래에 적인 음식들은 **더이상 사용할수없으며** 혹 사용시 식사 상환이 되지않음을 알려드립니다.

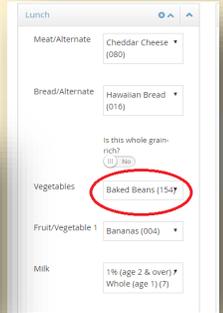
Macaroni & Cheese Box :

예)"Kraft" macaroni and cheese box 사용시 bread/bread alternate 로 크래딧 받으실려면 아래와 같이 KidKare 에 선택하셔야 합니다.



Pork & Beans

Pork & Beans 캔사용시 vegetable component 으로 크래딧 받으실려면 아래와 같이하시면 됩니다.



CHEESE:

아직도 상환 되지않는 치즈를 사용하십니까? 치즈팩케지에 "Imitation cheese" or "cheese product" 라고 적혀있으면 치즈로 상환받지 못하십니다. 예:

NON-CREDITABLE(상환 되지않는 제품):



CREDITABLE(상환 되는 제품):



**** 아래의 링크를 통하여 제공되는 치즈를 결정하는 데 도움을 받으십시오..****

https://dpi.wi.gov/sites/default/files/imce/community-nutrition/pdf/creditable_noncreditable_cheese.pdf

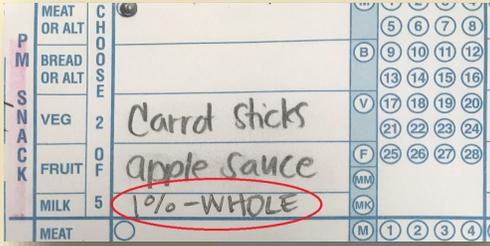
MILK:

새로운 식사 패턴 요구 사항의 일부로 매달 메뉴에 어린이에게 제공되는 우유 유형을 꼭 기재 하셔야 합니다.

예:

서류로 클레임시:

1 년에서 1 세 11 개월 아동과 2 세 이상의 아동이 섞인 경우 다음과 같이 메뉴에 기재하시던지



아님 매달 1일 첫 식사 제공 전에 그달에 사용하실 연령층에 맞는 우유를 노트, CIF 또는 서류에 적어서 메뉴와 같이 보관하세요. 예) 1살 아동: Whole Milk, 2세 이상 아동: 1% Milk

KIDKARE 클레임시: 아이 연령층에 맞는 우유를 선택해주세요.

유아 분유 제공:

푸드 프로그램에 참여하는 모든 데이케어는 유아에게 (0-11 개월)에게 철제 강화 분유제품을 제공해야 합니다. 선호도 및 유아의 필요에 따라 제공받으실지 또는 거절하실지는 유아 부모의 선택입니다.



HARVEST OF THE MONTH:

Broccoli



브로콜리는 흰색 또는 노란색 꽃으로 덮여있는 큰 분기 녹색 꽃 머리입니다. 브로콜리는 종자에 따라 매년 또는 격년으로 수확되며 이식물은 약 높이가 1m (3.3ft)까지 성장하며 또한 유래된 지역은 지중해로 추정되지만 정확한 위치는 알려지지 않았습니다. 브로콜리는 양배추, 콜리 플라워, 케일, 콜라 드 그린, 브뤼셀 콩나물 등과 같은 과이며 이 야채는 엽산(수용성 비타민)을 가장 많이 함유한 야채종의 하나입니다. 브로콜리가 다량으로 포함하고 있는 엽산은 몸의 적혈구의 성장, 단백질 신진 대사를 돕고 심장 질환으로부터 보호하는데 도움이 됩니다. 브로콜리는 데이케어 어린이들에게 제공하는 식단에 사용될수있는 훌륭한 야채종 하나입니다.

브로콜리 키노아 Broccoli Quinoa "Fried Rice"

Ingredients:

- ½ cup of chopped onion
- ½ cup of chopped peppers
- ½ cup of chopped broccoli
- ¼Tbsp minced garlic
- 1 ½ cups of cooked quinoa rice
- Salt to taste
- 1 egg
- Olive oil



How To:

1. 기름에 양파를 기름에 넣고 살짝 볶아 주세요. 그리고 다른 야채를 넣고 부드러운 때까지 요리하십시오.
2. 익은 키노아 밥을 넣고 소금으로 맛을 조절하세요.
3. 잘 섞은 야채와 키노아 중앙에 작은 구멍을 만들고 계란을 넣어 스크램블 에그가 될때까지 잘저어 주셔서 제공하시면 됩니다.

참고 사항: 키노아는 (Quinoa) whole-grain rich product 입니다.

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

Recipe: (http://www.momjunction.com/articles/broccoli-recipes-for-kids_00363886/#gref)

2018년 2월 영양 교육 시리즈 :

더 많은 과일과 야채 섭취

아이들의 식단에 과일과 채소가 포함되어있는 것은 아이들의 성장기에 매우 중요합니다. 과일과 채소를 더 많이 섭취하면 질병이나 질병으로부터 몸을 보호하는 데 도움이되는 비타민과 미네랄을 제공받을 수 있습니다. 그러므로 , 데이케어 에서 아이들에게 과일과 채소를 더 많이 섭취하도록 격려하여 주세요. 다음은 아이들이 재미있게 과일과 채소를 더 많이 먹도록 격려하는 몇가지의 방법입니다.

Tips:

1. 스무디를 만들어 주세요 : 무 지방 또는 저지방 요구르트 또는 우유를 과일 조각과 얼음조각을 같이 갈아서 스무디를 만들어 주세요. 신선한, 냉동, 통조림 및 심지어 익은 과일을 사용할 수 있으면 AM 또는 PM 스낵용으로 아주 훌륭합니다.

2. Delicious Dippers : 아이들은 음식을 Dip 에 찍어 먹는 것을 좋아합니다. 야채를 찍어 먹을 수 있게 요거트와 Seasonings(마늘, 허브)을 섞어 만들어 주세요. 야채는 브로콜리, 당근, 콜리플라워 같은 생 야채를 제공하고 과일 제공시에는 요구르트와 계피 또는 바닐라 딥이 아주 좋습니다.

3. 캐터필라 케밥 : 멜론, 사과, 오렌지, 배의 덩어리를 꼬챙이에 끼어서 과일 케밥을 만듭니다. 생야채로 먹을 경우 호박, 오이, 스쿼시, 달콤한 고추 또는 토마토와 같은 야채를 사용하십시오.

4. 수제 피자 : 부엌에 피자 만드는 장소 만들어 보세요. 통밀, English머핀, 베이글 또는 피타 빵을 빵 껍질로 피자도(pizza dough)로 사용하고 토마토 소스, 저지방 치즈 및 야채 또는 일을 잘라 토핑으로 사용하시고 특히 아이들이 자신이 좋아하는 야채나 과일을 선택하게하십시오. 그런 다음 피자를 오븐에 넣고 구우세요. 이것은 점심 또는 저녁 메뉴로 도 사용할 수 있습니다.

5. 과일로 만든 땅콩 나비: 몸통은 당근이나 셀러리로 시작하십시오. 얇게 썰어진 사과로 만든 날개를 땅콩 버터와 함께 붙이고 포도 또는 말린 과일로 장식하십시오. 넛트 종류에 알레르기

가있는 아이들이 있다면 땅콩 버터를 요구르트로 대체 할 수 있습니다.

6. Frosty Fruits: 냉동 식품은 여름철에 인기가있을 것입니다. 냉동실에 멜론 덩어리와 같은 신선한 과일을 닦아서 넣어 놓으세요. 껍질을 벗긴 바나나에 막대기를 넣고 얼리면 "아이스 캔디"를 만들 수 있습니다.

7. 통나무에 얹어있는 벌레 모양의 스낵 : 통나무는 샐러리, 오이 또는 당근 막대기를 사용하고 땅콩 버터를 발라주세요. 건포도, 크랜베리 또는 버찌와 같은 말린 과일도 당신이 원하는 벌레 모양을 만드세요.

8. 홈 메이드 트레일 믹스 : 미리 만들어진 트레일 믹스를 구입하지 마시고 직접 만들어 보세요. 건조 사과, 파인애플, 체리, 살구 또는 건포도등 말린 과일과 무염 땅콩, 캐슈, 호두 또는 해바라기 씨앗과 같은 좋아하는 견과류를 잘 섞으시고 Whole Grain 시리얼을 믹스에 추가하시면 맛있고 건강한 트레일 믹스가 됩니다.

9. 사람모양의 감자를 만들어 보세요 : 구운 감자의 반을 재미있는 얼굴로 만들어 보세요. 얇게 썬 체리 토마토, 완두콩, 저지방 치즈를 사용하여 재미있는 얼굴을 만들어 보세요.

10. 아이들이 직접 만들게 하여 보세요: 아이들에게 새로운 채소 모형이나 과일 창조물을 에 이름을 붙여 보라고 요청해 보세요. 아이들이 야채나 과일을 재미있는 모양으로 직접 디자인할 수 있게 기회를 제공하여 주세요.

(Source: <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tenttips/DGTipsheet11KidFriendlyVeggiesAndFruits.pdf>)



Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Miguela-Lyn Adams

Shaneka Carter

Teresa Contreras

Oksano Danylchenko

Saira Estrada

Deanna Featherstone

Jenik Galoustian

Lafrunde Glenn

Ozra Lotfizadeh

Sevinj Mirza Tagi

Ji Park

Alexis Parker

Gabina Rodriguez-Santiago

Rouzanna Sarkisian

Jermaine Thompson

Kimiko Whittaker

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, audiotope, 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

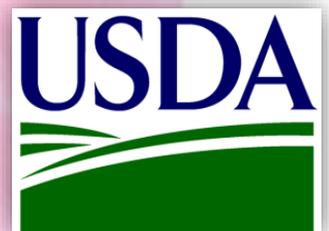
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

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.