### **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 2018 Newsletter

### **CALENDAR OF EVENTS**

10/03/2018 – August 2018 Reimbursement Disbursement.

10/08/2018– ECCI office will be closed in observance of Columbus Day (Meals are eligible for reimbursement on this holiday).

### REIMBURSEMENT REMINDER

The August 2018 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, 2018. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.

## 10월 부터 제공하시는 식단은 새로운 식사 차트에 꼭 맞추어 작성 하셔야 합니다.

USDA는 최근 CACFP 식사 패턴을 수정하여 어린이와 성인이하루 종일 건강하고 균형 잡힌 식사를 제공 받을수 있도록 2017년 10월 부터 새로운 식사 패턴을 실행 하였습니다. 업데이트 된 어린이 및 성인 식사 패턴에 따라 제공되는 식사에는 다양한 종류의 야채와 과일, 전체 곡물 및 설탕과 포화 지방이 될 포함되어 있습니다. 식사 패턴에 대한 이러한 변화는 미국인을위한 식의 지침, National Academy of Medicine의 과학적권고 사항 및 이해 등 그리고 여러 관계자 의견을 기반으로 작성되었습니다. CACFP 센터 및 홈은 업데이트 된 식사 패턴을 준수해야합니다. 업데이트 된 식사 패턴 차트를 인쇄해야하는 경우 다음을 인쇄하십시오 . 10월 1일 부터는 새로운 식사패턴이 적용되지 않는 식사 제공시 상환이 않되며 Serious Deficiency 로 간주 될수있음을 알려드립니다.

Link to new child meal pattern:

https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/cacfp/ CACFP\_childmealpattern.pdf

\*\*Please be advised, any meals that do NOT follow the new meal pattern requirements, will be automatically disallowed effective October 1, 2018\*\*

### **ENROLLMENT RENEWALS:**

2018-2019 회계년도 데이케어 아이들 등록서류:

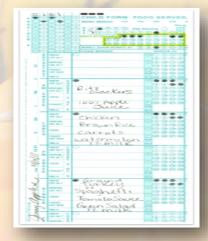
9월은 원장님의 데이케어에 등록되어 있는 모든 아이들을 날의 각아이의 출석((Attenda 재등록 하시는 달이었습니다. 아직까지 재등록 서류를 제출하 비교하기 때문에 일일 출석 전 지 않으신 원장님께서는 10월 1일 부터 재등록 되지않은 아이 상환되지 않습니다. 들에게 제공하시는 식사가 상환이 되지않음을 알려드립니다. 온라인 클래임시: 각 데이케어 제등록 서류를 제출하지않으셔서 등록이 재갱신않된 아이들은 이번그린이 재등록 서류를 받은 다음날부터 클래임이 된는점 유의하시고 아직 보내지 않으신 원장님이 계시면 서둘러 제출 해 주시기 바랍니다.

\*\* 기록 보존 정책의 일환으로, 모니터링 방문 중에있는 등록되어있는 모든 어린이들의 재등록 서류 및 새등록서류의 사본을

요청합니다. 잊지 마시고 항상 등록서류 사본은 데이케어에 잘 보관하세요.

### Attendance:

서류 클래임시: ATTENDANCE 칸에 아이들의 출석을 기입하셔야 합니다.



2018 년 10 월 1 일 부터 모든 데이케는 사용하시는 메뉴의 상단부에 위치한 일일 출석(Attendance) 을 작성해야합니다. 작성하지 않으실 경우 일일 출석이 없는 식사 클래임은 상환되 지않습니다.

- \*각아이들의 일일 출석은 각아이의 첫 식사 클래임시 기록하 시면 됩니다.
- \*\*매일 출석((Attendance)과 식사 클래임(Meal Counts) 모두 기록해야합니다.
- \*\*\*Minute Menu 프로그램이 클래임 Process 할때 클래임한 날의 각아이의 출석((Attendance)과 식사클래임(Meal Counts)을 비교하기 때문에 일일 출석 섹션을 표시하지 않으면 식사가 상환되지 않습니다.

온라인 클래임시: 각 데이케어 아이의 첫 번째 식사를 기록 하기 전 "체크인" 해야합니다.



# NUTRITION EDUCATION SERIES: CUT BACK ON SWEETS



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.

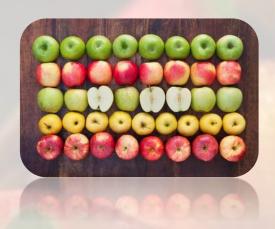
- 1. <u>소량 제공</u>: 소량의 간식으로도 충분하다는것을 인식 시키어 주세요. 제공시 작은 그릇과 접시를 사용하고 또한 한 입 크기로 제공하십시오.
- 2. <u>현명하게 선택할수 있게 도와 주세요</u>: 소다와 같이 첨부된 설탕으로 달게 한 음료는 많은 설탕을 포함하고 칼로리가 높습니다. 아이들이 갈증을 느낄때 물을 제공하십시오.
- 3. 단음식을 보상으로 제공하지 않도록 하여주세요: 좋은 행동에 대한 보상으로 음식을 제공함은 아이들은 어떤 음식이 다른 음식보다 더 좋다고 생각할수도 있게 만듭니다. 좋은 행동의 보상으로써 아이들에게 친절한 말과 사랑스럽게 안아 주시고 또는 음식이 아닌 스티커처럼 물건을 줌으로써 특별한 느낌을 받을수있게 하여 주세요.

- 4. <u>스낵으로 과일을 선택할수 있게 도와주세요</u>: 다양한 방식으로 다양한 과일을 제공하십시오. 멜론, 바나나 및 딸기를 사용하여 과일 카밥을 만들거나 통과일 (배, 클레멘 타인 또는 사과) 제공하십시오.
- 5. <u>첨부된 당분이 없는 음식만드는 것을 즐겁게 인식 시키어</u> 주세요: 아이들에게 판매되는 설탕 식품은 "재미있는 음 식"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.
- 6. **아이들이 새로운 간식을 만들어 내도록 격려하십시오:** 마른 전곡 시리얼, 말린 과일, 무염한 견과류 또는 씨앗으로 자신 만의 스낵 믹스를 만들게 도와주세요. 취학 연령 어린 이들이 자신의 간식을 만들기위한 재료를 선택하게하여 주 세요.
- 7. <u>첨부된 당분의 음식을 매일 제공하시마세요:</u> 가끔은 괞찮지만 매일 제공은 않좋습니다. 달콤한 간식을 특별 행사시에만 제공 하십시오.
- 8. **아이들이 식사를하지 않아도 과자를 제공하실 필요는 없 습니다:** 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**



10월의 수확은 사과입니다. 미국에만 2,500종류 이상의 사과가 재배되고 있음을 알고 계셨습니까? 또한 전 세계적으로 7,500 개 이상의 사과가 재배됩니다. 캘리포니아 만이 레드 딜리셔스, Source: (http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov) 골든 딜리셔스, 갈라, 후지, 할머니 스미스, 맥킨토시, 로마, 조나단, 핑크 레이디 등 사과 종류를 키울 수 있습니다. 더 중요 한 것은 사과는 섬유질의 좋은 원천입니다. 섬유는 탄수화물이 며 신체의 에너지 원천지 입니다. 사과는 대부분의 섬유질과 항산화 제가 발견되는 곳인 껍질인 만큼 껍질을 깍지않고 같이 드시는것이 가장 좋습니다. 다음은 테이케어에서 준비하고 제공할수이쓴 쉽고 건강한 아침 식사 조리법입니다.

수제 사과 오트밀:약12인분(컵1개)

#### 성분:

3 개의 큰 사과

쉽게 조리 가능한Oats 3 컵 (whole Grain)

계피의 1/2 스푼

100 % 사과 쥬스 5 컵

소금

#### 조리 방법

- 1. 사과를 한입 크기의 덩어리로 자릅니다.
- 2. 사과 덩어리, 귀리, 계피, 소금 및 사과 주스를 대형 전자 레인 지 안전 보울에 넣으십시오. 뚜껑 또는 플라스틱 랩으로 덮개를 덮으십시고 증기가 나갈수있게 약간 열어주세요.
- 3. 전자 레인지를 3-4 분간 작동시키시고 약 2 분 후에 한번 섞 어주세요.
- 4. 서빙 전에 1분 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

# Happy Birthday Overgreen Troviders!

Lilit Antonyan

**Sharon Baker-Stewart** 

Charlotte Bard

Yaffa Basson

**Rosilyn Batiste** 

Cynthia Beezer

Diana Camarena

**Hyang Choi** 

**Maxine Cooley** 

**Katherine Cornish** 

Maria Escobedo

Bilha Escun

Faye Jean Evans

Meronica Franklin

Sonia Gonzalez

**Shemier Green** 

Alba Guerreiro

Hortencia Gutierrez

Porsche Hillman

Aura Huete

Leonila Irias

Joy Jakes-Shackleford

La Tricia D Johnson

Ramatu Kamara

Clara Beom Kim

Karine Kirakosyan

Selina Lay

Yoon Hee Lee

Melinda Luis

Sara Mendoza

**Isabel Mundy** 

Brenda Phillips

Julia Salazar

Angela Swoope

Francis Tomas

Simona Tsinman

**Doris Van Norton** 

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.