

Evergreen Child Care Food Program

3850 Wilshire Blvd. Suite 210 Los Angeles, CA 90010

Tel. 213-380-3850/5345 Fax. 213-380-9050

E-mail: joinecci@gmail.com

January 2019 Newsletter

Happy New Year

CALENDAR OF EVENTS

01/01/2019—ECCI office will be closed in observance of New Year's Day (Meals are not subject for reimbursement of this holiday)

01/15/2019—Disbursement of October & November 2018 meal claim reimbursement

01/21/2019—ECCI office will be closed in observance of Martin Luther King Jr. Day (Meals are not subject for reimbursement of this holiday)

REIMBURSEMENT REMINDER

The October and November 2018 Federal reimbursements will be disbursed on 01/15/19 if your claim was submitted on time.

Manual Claiming Providers: All January claim forms must be submitted by no later than February 5, 2019. If documents are submitted anytime later, meal claims will be considered a late (adjustment) claim.

MAJOR HOLIDAYS (2019): 아래의 공휴일은 식사가 상환 되지않습니다.

New Year's Day (Tuesday, January 1, 2019)
Martin Luther King Day (Monday, January 21, 2019)
Presidents Day (Monday, February 18, 2019)
Memorial Day (Monday, May 27, 2019)
Independence Day (Thursday, July 4, 2019)
Labor Day (Monday, September 2, 2019)
Veterans Day (Monday, November 11, 2019)
Thanksgiving Day (Thursday, November 28, 2019)
Christmas Day (Wednesday, December 25, 2019)

**** 데이케어 달는날을 에버그린에 미리알려주세요. 에버그린 Call-in policy를 항상 준수 하셔야 합니다.**

2018년 에버그린을 통해 받으신 상환금내역과 액수를 아래의 방법으로 Kidkare에서 받을수 있습니다.

- For providers claiming on KidKare: Under **REPORTS**>select a category> **CLAIM STATEMENTS**>select a report>**TAX REPORT**>select a year> **2018**>then click **RUN**
- 서류크래임 하시는 원장님은 에버그린에 연락주시면 받으실수 있습니다.

2019년 교육국 감사: 이미 알려드린봐와 같이 교육구 감사관이 방문을 시작하였습니다. 잊지말고 항상 프로그램 규정에 맞게 식사제공 과 클레임을 하여주시고 혹시라도 이전에 에버그린으로 부터 승인 받은사항들 이외에 다른 변경사항은 꼭 에버그린에 알려주셔서 불이익을 받지 않게 하십시오.

Whole-grain Rich Regulation:

작년부터 실행하고 있는Whole-grain Rich의 규정에 맞게 대부분의 원장님들이 올바르게 실행하고 있는 반면 아직도 몇몇 의 메뉴 또는 방문시 올바르지 않는 적용되는 점이 발견 되고 있습니다. 잊지마시고 하루에 한번은 꼭Whole-grain Rich 를 메뉴에 넣고 제공하셔야 하며 제공하신 식사의 Whole-grain 버튼 또는 버블을 하셔야 합니다. 메뉴 검토 또한 방문시 Whole-grain

Rich 아닌 제품을 사용하시고 Whole-grain으로 체크하시는 일이 간혹 발견 되는 경우가 있습니다. 그러므로 잊지마시고 Whole-grain Rich 으로 크래딧되는 제품을 사용하실 경우에만 제공여부를 체크하셔야 합니다. 알려드린 Whole-grain Rich 제품이외에 새로운 제품을 크래딧 받기를 원하시면 에버그린에 연락주셔서 사용 전 승인을 받으시는 것을 추천 합니다. 에버그린 웹사이트policies and regulations 가시면 Whole-grain Rich 가 되는지 알아볼수 있는 가이드가 준비되어 있으니 참고 하시기 바랍니다.



HARVEST OF THE MONTH: CABBAGES



여러분은 양 배추가 "머리"를 의미하는 프랑스 단어 "caboche"에서 왔음을 알고 있습니까? 아마도 양배추의 모양과 형태 때문일 것입니다. 양배추는 또한 십자화과 식물로 알려져 있으며 항암 작용을 하는 식물 화학 물질인 indoles 및 isothiocyanates를 포함 하고 있기도 합니다. 참고로 식물 화학 물질은 다 른 영양소 및 섬유와 함께 건강상의 이점을 제공합니다. 양배추 는 비타민 c와 비타민 k의 훌륭한 공급원 이기도 합니다

***다음은 양배추 구매 하실시 팁입니다.**

- 무겁고 단단히 포장 된 단단한 양배추 머리를 선택하십시오.
- 냉장고에 봉인 된 비닐 봉지에 전체 또는 다진 양배추를 넣고 1 주일 이내에 사용하십시오.
- 사용하기 전에 양배추를 완전히 헹구고 거친 바깥 잎을 제거하십시오. 반으로 줄이고 코어를 자르십시오.

*Healthy Serving Ideas

- 녹색과 붉은 양배추를 혼합하여 "무지개 coleslaw 샐러드"를 만드세요. (아래의 제조법을 참조하십시오.)
- 스튜 또는 스프와 캐서롤에 삶은 양배추를 사용하십시오.
- 데이케어 아이를 위해 간식으로 싱싱하고 바삭 바삭 한 과일 및 채소를 제공하십시오.
- 지역의 Farmers' market 에서 저렴하고 싱싱한 과일 및 채소를 구입하세요.

Rainbow Coleslaw

Makes 12 servings. ½ cup per serving.

Prep time: 15 minutes



Ingredients:

- 2 cups thinly sliced red cabbage
- 2 cups thinly sliced green cabbage
- ½ cup chopped yellow or red bell pepper
- ½ cup shredded carrots
- ½ cup chopped red onion
- ½ cup fat free mayonnaise
- 1 tablespoon red wine vinegar
- ¼ teaspoon celery seed (optional)
- ½ cup lowfat Cheddar cheese, cubed

Directions:

1. In large bowl, combine vegetables.
2. In small bowl, combine mayonnaise, vinegar, and celery seed to make the dressing.
3. Pour dressing over the vegetables in large bowl. Toss until well coated.
4. Add cheese and serve chilled.

Nutrition information per serving:

Calories 30, Carbohydrate 4 g, Dietary Fiber 1 g,
Protein 2 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g,
Trans Fat 0 g, Cholesterol 2 mg, Sodium 145 mg

Adapted from: Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2008.

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

For more ideas, visit:

<https://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>

2019 년 1 월 영양 교육 시리즈 : Preschool 아동이 음식을 잘섭취하고 건강하게 자랄 수 있도록 도와주세요!

Preschool 연령층이 건강한 식습관을 받아들이는 시작 단계입니다. 그래서 원장님들의 역할이 중요한것입니다. 아마도 아이들은 여러분들을 롤모델로써 생각하고 있을것으므로 건강한 식생활과 생활을 증진시키는 환경을 조성하여 주는 것이 매우 중요합니다. 그러므로 아이들의 건강한 식생활을 개발하기 위해 여러분의 도움이 필요합니다. Preschool아동의 필요성은 성장 속도 또는 각 아이의 환경에 따라 달라집니다. 각 어린이의 필요가 보통평균치와 다를 수 있으며 식욕 또한 날마다 다를 수 있습니다.

아래의 표는 아이들이 각 음식그룹에서 얼마나 섭취해야하나 보통적으로 자신들의 필요를 충족시킬수 있는지에 대한 일반적인 지침입니다. 올바른 계획을 세우는 방법은 다음과 같습니다.

1. Preschool 아동의 연령, 성별 및 신체 활동 수준에 따라 권장 칼로리 수준을 찾습니다.
2. MyPlate Plan을 사용하여 계획대로 진행합니다.
3. 식사 및 스낵 패턴을 보시고 각 아이들 계획에 알맞는 음식을 찾으세요.

Tips:

- 아이들이 매일 정해진 정확한 양을 먹을 수는 없습니다. 양은 몇일 또는 일주일에 걸쳐 균형있게 조정하십시오.
- 매일 다른 음식을 제공하십시오. 아이들이 다양한 음식을 선택하도록 격려하십시오.
- 예정된 식사와 간식으로 소량의 음식을 제공하십시오.
- 아이들에게 건강에 좋은 간식을 선택하십시오.
- 음료수도 중요합니다! 건강한 음료를 선택하십시오.

Source: <https://www.choosemyplate.gov/how-much-does-my-preschooler-need>

Age	Sex	Daily Activity	MyPlate Plan
2	Boys & Girls	Any level	1000 calories Meal & snack ideas
3	Boys	<30 min	1200 calories Meal & snack ideas
		30-60 min	1400 calories Meal & snack ideas
		>60 min	1400 calories Meal & snack ideas
	Girls	<30 min	1000 calories Meal & snack ideas
		30-60 min	1200 calories Meal & snack ideas
		>60 min	1400 calories Meal & snack ideas
4-5	Boys	<30 min	1200 calories Meal & snack ideas
		30-60 min	1400 calories Meal & snack ideas
		>60 min	1600 calories Meal & snack ideas
	Girls	<30 min	1200 calories Meal & snack ideas
		30-60 min	1400 calories Meal & snack ideas
		>60 min	1400 calories Meal & snack ideas

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Estela Carrera

Rita Collins

Brenda De Leon

Yesmin Escalante

Maria Garcia

Linda Garrett

Hana Hwang

Teresa Jacobo Ramirez

Mary Huei-Chung Jaw

Maria Pabla Jimenez

Audrey Kim

Dalvanice Lacerda

Terri Madison-Owens

Yehudit Maouda

Aleksandr Matusov

Maria Michea

Theresa Morse

Felipa Pacheco Melchor

Amanda Quintanilla

Aurora Porsche Reyes

Myra Shepherd

Eun Ja Song

Josefa Vasquez

Julie Windom

Jeanne Yu

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.