



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

May 2018 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

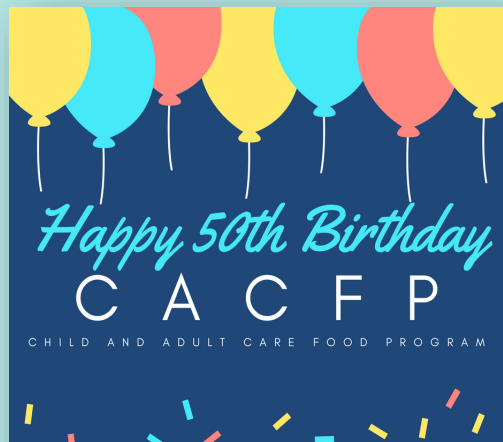
05/02/2018 – March 2018 Reimbursement Disbursement.

05/28/2018– In observance of Memorial Day our office will be closed. Meals on this holiday are not subject for reimbursement.

REIMBURSEMENT REMINDER

The March 2018 Federal reimbursement was disbursed if your claim was submitted on time.

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



Happy 50TH Birthday CACFP (May 8, 2018)

PROVIDER APPRECIATION DAY (MAY 11, 2018):

CACFP 참관하시는 모든 데이케어 감사의 날(2018 년 5 월 11 일): 저의 에버그린은 원장님들을 후원 하는 스폰서로서 저희를 선택해 주신것에 대하여 대단히 감사 하게 생각합니다. 저희는 1994 년부터 스폰서로 일해 왔으며, 함께 하여주신 모든 원장님께 감사의 말씀드립니다. 아이들의 영양 및 복지에 관하여 지속적인 서비스 제공과 관심에 다시한번 깊은 감사의 말씀드립니다!!





Elnora Rozell- On behalf of Evergreen, we thank you for 15 years of service with us. We appreciate you!

ORANGE COUNTY AND LONG BEACH:

새로운 소식이 있습니다! 에버그린은 CACFP의 스폰서로서 새롭게 대부분의 오렌지 카운티와 롱 비치의 모든 영역에 서비스를 시작하였습니다. CACFP 스폰서로 지속적인 성장함에 따라, 대상 영역을 넓이며 더 많은 지역에 프로그램 가입의 중요성에 대해 교육을 제공하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 이번에 새롭게 시작하는 대상지역의 데이케어 및 센터에 원장님들께서 음식 프로그램에 관하여 알려 주십시오. 지금보다 더 많은 아이들이 건강한 식단을 CACFP를 통하여 접할수있도록 많은 홍보 부탁드립니다.

SCHOOL AGE NOTE

봄 방학 동안 데이케어에 다니는 school-age 어린이가 있습니까? 그렇다면 AM 스낵 및 점심 식사에 대한 상환을 받으려면 다음을 수행해야 합니다.

서류 클레임시: Claim Information Form (CIF)의 하단 부분에 있는 "List all School aged child who attend AM and/or Lunch" 칸을 작성하십시오. 추가 공간이 필요하면 CIF의 뒷면을 사용하시고 기입

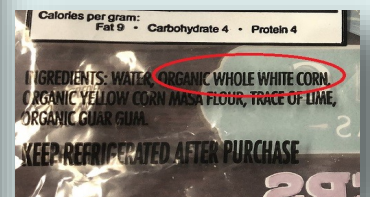
하실때 아이의 번호, AM Snack & Lunch 가 제공된 사유 그리고 제공된 날짜를 기입하세요.

Example for March 2018 Claim: Child #2 Linda Smith (summer vacation) 06/1-6/30/18

온라인 클레임시: AM Snack and Lunch 식사체크시 꼭 "school out" box 를 체크하셔야 합니다.

NEW CREDITABLE TORTILLA: 새롭게 상환가능한 TORTILLA CHIPS: 또띠아 목록이 새로이 업데이트 되었습니다.

Mi Rancho Organic Corn Tortilla Taco Sliders (Organic Whole White Corn)



HARVEST OF THE MONTH: AVOCADO



아보카도가 실제로 야채가 아니라 과일이라는 것을 알고 있습니까? 많은 사람들은 아보카도가 야채라고 생각하지만 그렇지 않습니다. 아보카도는 Lauraceae라고 불리는 꽃 식물 가족이며 상록 과일 나무에서 유래합니다. 캘리포니아에서 재배되는 아보카도는 80 가지가 넘으며 가장 일반적인 아보카도는 Hass 아보카도입니다. 또한 아보카도는 monosaturated 지방 (건강한 지방)의 훌륭한 원천입니다. Monosaturated 지방 (건강한 지방)은 세포를 만들고, 비타민을 흡수하며, 신체의 "나쁜"콜레스테롤 수치 (LDL 콜레스테롤 수치)를 낮추고 신체의 "좋은"콜레스테롤 수치 (HDL)를 높일 수 있는 영양소입니다.

CALIFORNIA AVOCADO BREAKFAST BURRITO:



성분 :

- 8 인치 (11 인치 직경) - whole-wheat flour tortillas
- 컵 1 개 - Diced 빨간 피망
- 1 컵 - Diced 녹색 종 후추
- 2/3 컵 다진 양파
- 6 티스푼 - 버터
- 16- 달걀
- 1/2 tsp.-salt
- 1 컵 shredded low-fat pepper jack cheese
- 잘 익은 신선한 캘리포니아 아보카도 2 개를 씨를 빼고 껍질을 벗기고 diced합니다.

- 필요에 따라 sour cream으로 장식합니다.
- 필요할 경우 Tomatillo 또는 토마토 살사로 장식하십시오.

How To:

1. Tortillas 를 포일로 싸서 약 400F 오븐에서 따뜻하게 합니다.
2. Tortillas가 가열되는 동안, 약 5 분 동안 피망과 양파가 부드러워 질 때까지 버터에 넣고 살짝 볶습니다.
3. 그 사이에 생달걀을 소금을 넣어 잘믹스 합니다.
4. 채소가 끝나면 후라이팬에 계란을 넣고 부드럽게 저어 주세요.
5. 중간 정도의 낮은 열을 가해 약 3 분 동안 부드러움 조각이 형성 될 때까지 지속적으로 저어 준후 아보카도를 넣고 다시 젓어주세요. .
6. 적당한 양의 계란을 Tortilla 중심에 내려 놓으시고 치즈 2 큰술을 뿌립니다.
7. Tortilla의 상단과 하단을 접고 잘말아서 제공하시면 됩니다.
8. 서빙시 원하시면 사우어 크림 한 숟가락과 살사 한 숟가락으로 각 부리토를 장식 하시면 됩니다.

만드신 부리토는 2 세 이상 어린이에게는 1 % 또는 FF 우유로, 2세 미만 어린이는 Whole Milk 로 같이 제공하십시오. . 데이케어의 좋은 아침 식사 메뉴가 될것입니다.

****An important fact: whole-wheat tortilla will fulfill your one whole-grain rich product a day****

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

Recipe: (<https://www.californiaavocado.com/recipe-details/view/31596/california-avocado-breakfast-burrito>)

Nutrition Education Series:

Kid-friendly Veggies and Fruits

앞으로 다가오는 여름 휴가철기간에 데이케어에서 아이들을 위하여 제공하시는 식단에 보다 다양한 과일과 채소를 추가하기를 권장합니다. 데이케어에서 이번 기간을 통하여 보다 재미있게 과일과 채소를 먹도록 권장하여 보세요. 또한 신선한 재료를 제공하여 아이들이 직접 과일과 야채를 식단에 준비할수 있도록 기회를 제공하세요. 아이들이 직접준비하는 과정에서 아마도 과거에 먹지않던 과일과 야채를 다시 접할수 있는 기회가 될수도 있을 것입니다. 과일과 채소를 재미있게 먹을 수있는 몇 가지 요령을 아래 적었습니다.



* 스무디 만들기 : 지방이없는 요구르트나 우유를 과일 조각과 얼음 조각과 같이 섞습니다. 신선한, 냉동, 통조림 또는 익은 과일을 사용하십시오. 예를 들어, 바나나는 더익었을때 훨씬 더 많은 당분을 제공합니다. 스무디에 Berries, 복숭아 및 / 또는 파인애플을 사용하여 보세요. 과일을 얼려서 사용하면 얼음을 넣을 필요가 없습니다!



* Delicious Dippers : 아이들은 음식을 소스에 찍어 먹기를 좋아합니다. 약간의 허브와 마늘을 요구르트에 넣어 끓으시고 식힌 후에 소스를 아이들에게 브로콜리, 당근, 또는 콜리 플라워등과 제공하여 주세요. 과일들은 요구르트, 계피 또는 바닐라 딥과 제공하시면 잘어울립니다.



* 캐터필라 카밥 : 멜론, 사과, 오렌지, 배의 덩어리를 꼬치에 끼워 과일 케밥을 만듭니다. 야채 카밥의 경우 호박, 오이, 스쿼시, 달콤한 고추 또는 토마토등을 사용하십시오.

* 수제 피자 : 먼저 부엌에 피자 만드는 장소를 정하시고 통밀 English머핀, 베이글 또는 피타 빵등을 사용하여 피자 크러스트로 사용하십시오. 토마토 소스, 저지방 치즈, 야채, 과일등을 토핑으로 사용 하여 보세요. 토핑으로 아이들 자신이 좋아하는 것을 선택하게하신후 피자를 오븐에 넣고 굽습니다.

* 프루티 땅콩 버터 플라이 (Fruity Peanut Butterfly) : 당근 스틱이나 셀러리를 몸통으로 사용하시고 얇게 썬 사과로 만든 날개를 땅콩 버터와 함께 붙이세요. 포도 또는 말린 과일로 장식하시면 됩니다.

* Frosty Fruits : 냉동 식품은 여름철에 아이들에게 인기가 많습니다. 냉동실에 잘닭은 멜론 덩어리와 같은 신선한 과일을 넣고 얼려 주신후 아이들에게 제공하여 주세요. 또한 껍질을 벗긴 바나나에 막대기를 넣고 얼려popsicles 같이 제공하여 주세요.

* Bugs on a log: 셀러리, 당근 또는 오이등을 나무로 대신하고 건포도는 벌레 모양을 만들어 나무조각에 버그가 앉은것 처럼 장식 하여 아이들에게 제공하여 주세요. 아마도 더 많은 아이들이 흥미를 느껴 먹는 것을 시도할것입니다.

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Houba Assaad

Maria Baquix

Olga Barrera

Gevorg Bosnoyan

Rhonda Brooks

Estrella Chavez

Sherie Cigar-James

Guadalupe Cortez-Moreno

Shinetsseg Erdenebileg

Jacqueline Evans

Rita Fuentes

Yeran Ghazaryan

Verna Henry

Victory Holley

Irinea Hurtado

Sun Jo

Mary Keum

Rosa Madrigal

Mari Rivas

Angelica Rodriguez

Tania Sajche Sarmiento

Renaldo Sanders

Marta Urbano Cano

Maria Vasquez Hernandez

Vicki West

Regina Williams Bullard

Helen Wyatt

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.