

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

May 2019 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

05/07/2019 – March 2019 Reimbursement disbursement.

05/27/2019 – ECCI office will be closed in observance of Memorial Day (Meals on this holiday are not subject for reimbursement).

REIMBURSEMENT REMINDER

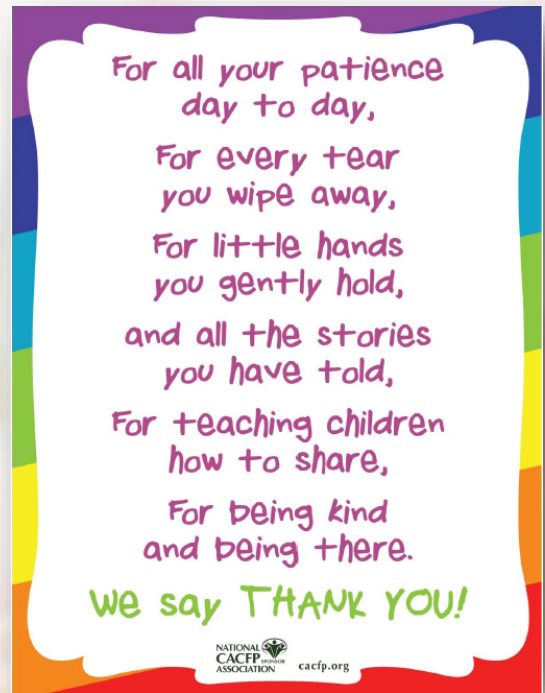
The March 2019 Federal reimbursement has been disbursed if your claim was submitted on time.

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



PROVIDER APPRECIATION DAY (MAY 10, 2019):

참관하시는 모든 Daycare Home 과 Daycare Center 에 감사의 뜻을 보내는 달입니다. 다시한번 후원 기관으로 Evergreen 을 선택해 주셔서 대단히 감사의 말씀을 드리며 . 아이들의 건강을 위하여 여러방면에서 어려운 와중에서도 프로그램을 서포트 하여주시는 원장님들께 고개 숙여 다시한번 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다!!!!



CHEESE: “Imitation cheese” or “cheese product” 은 치즈로써 크레딧 받지 못하십니다. 아래의 제품은 치즈로 크레딧 받지 못하는 몇가지 제품중 하나입니다.

NON-CREDITABLE: 빨간 화살표시를 보시면 “cheese product” 이라고 적혀있으므로 상환받지못하는 치즈 입니다.



CREDITABLE: 아래의 제품은 사용시 크레딧 받는 제품입니다.

사용하시는 치즈의 상환가능 여부의 자세한 내용은 아래의 사이트를 오픈하여 참고하세요.



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 - Diced빨간 피망
- 1 컵 - Diced 녹색 종 후추
- 2/3 컵 다진 양파
- 6 티스푼 - 버터
- 16- 달걀
- 1/2 tsp.-salt
- 1 컵shredded low-fat pepper jack cheese
- 잘 익은 신선한 캘리포니아 아보카



도 2 개를 씨를 빼고 껍질을 벗기고 diced합니다.

• 필요에 따라sour cream으로 장식합니다.

• 필요할 경우 Tomatillo 또는 토마토 살사로 장식하십시오.

How To:

1. Tortillas 를 포일로 싸서 약 400F 오븐에서 따뜻하게합니다.
2. Tortillas가 가열되는 동안, 약 5 분 동안 피망과 양파가 부드러워 질 때까지 버터에 넣고 살짝 볶습니다.
3. 그 사이에 생달걀을 소금을 넣어 잘 믹스 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 잘 말아서 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

오.. 데이케어의 좋은 아침 식사 메뉴가 될것입니다.

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

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

MAY 2019 NUTRITION EDUCATION SERIES: 데이 케어 아동에게 균형잡힌 식사를 제공하십니까?

프로그램의 참관자로서 CACFP에서 요구 사항을 충족하는 건강식 및 스낵을 제공하는 것은 원장님들의 책임입니다.



원장님들께서 이런 책임을 준수할때 데이케어 어린이들이 건강한 식단을 제공할수 있는 것입니다. 에버그린에서 제공해드린 식사 패턴 차트는 각 연령 그룹에 대해 식사 / 간식 당 필요한 최소한의 부분을 알려주는 중요한 역할을 하는 것이므로 꼭 식사 준비하는 곳에 두시고 참고하셔야 합니다 . 하지만 적혀져 있는 양으로 만으로는 쉽게 알아볼수 힘들기에 아래의 차트를 준비하였으니 사용하셔서 데이케어 아이들의 성장에 필요한 알맞고 균형잡힌 식단을 준비하시고 제공하여 주세요. 항상나트륨, 포화 지방 및 설탕을 더 적게 사용하세요.

Source: <https://www.fns.usda.gov/cacfp-meal-pattern-posters>



Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Houba Assaad

Maria Baquix

Olga Barrera

Gevorg Bosnoyan

Rhonda Brooks

Estrella Chavez

Sherie Cigar-James

Guadalupe Cortez-Moreno

Erdenebileg Shinetsetseg

Jacqueline Evans

Rita Fuentes

Yeran Ghazaryan

Irinea Hurtado

Sun Jo

Anita Kaufman

Mary Keum

Rosa Madrigal

Shaprae Morris

Mari Cruz Rivas

Angelica Rodriguez

Renaldo Sanders

Marta Urbano Cano

Maria Vasquez Hernandez

Vicki West

Regina Williams Bullard

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.