

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: joinceci@gmail.com

August 2019 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

08/06/2019— June 2019 Reimbursement Disbursement.

08/30/2019— Last day to submit provider Meal Benefit Forms.

09/14/2019— Mandatory Annual Training (at Garden Suite Hotel)

09/27/2019— Last day to submit the 2019-2020 Enrollment Renewal Report and the Annual Training Answer Sheet.

REIMBURSEMENT REMINDER

The June 2019 Federal reimbursement was disbursed if your claim was submitted on time.

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

2019 에버그린 워크샵(Provider Annual Training)

이번 2019 년 에버그린 워크샵은 9월 14 일 토요일 가든스위트 호텔에서 개최합니다. 에버그린에 등록되어있는 모든 원장님들께서는 꼭참석하셔야 하는 교육임으로 미리 스케줄을 조절하셔서 참석하는데 지장 없게 하여주세요. 이번 워크샵은 별도로 신청서를 받지않으며 혹시라고 원장님 이외에 참가신청 인원이 있으시면 에버그린으로 연락주십시오.

장소: 가든스위트 호텔

주소: 681 S Western Ave, Los Angeles, CA 90005

식사비: \$25 per person

체크인 시간: 8 am

워크샵 시간: 8:30 am – 11:00 am

*참석 하지 않으실경우 Serious Deficiency 로 간주됩니다

8월은 2019-2020 Meal Benefit Form 갱신의 달 입니다.

아래에 해당하시는 원장님은 2019-2020 갱신 또는 신청하십시요.

- 본인 자녀분 클레임을 원하실경우
- Foster child(ren) 클레임을 원하실경우
- Tier 2 지역에서 Tier 1 rate 으로 상환 받기 원하시는 경우

신청 원하시는 원장님은 에버그린 웹사이트 (evergreencacfp.org) 에 접속하셔서 분홍색 인 “Forms” 메뉴Tab을 찾아서 클릭하시고 하단부에 있는 “Meal Benefit Form(Daycare home)”를 클릭하시고 프린트 하시면 됩니다. 서류 작성과 싸인 날짜는 꼭 8 월에 하셔야 합니다. 신청마감은 8월30일 입니다.

2019-2020 데이케어 아이들 등록 서류 재갱신

2019-2020 데이케어 아이들 등록 재갱신 서류는 9월 14 워크샵에서 제공할 예정입니다. 작성 요령 및 주의 사항들은 워크샵에서 알려 드립니다. 2019-2020 재갱신 등록서류 제출은 9월 27 일 까지 입니다

2019-2020 CACFP 상환금 RATES:

2020 상환금 rates 을 아래의 주소를 클릭하시면 확인 하실수 있습니다.

<http://www.evergreencacfp.org/uploads/15653035462019-2020-reimbursement-rates-for-dchs.pdf>

HARVEST OF THE MONTH:

ZUCCHINI

zucchini가 "여름 호박" 유형이라는 것을 알고 있습니까? 여름은 호박이 식용으로 하기에 가장 좋을 시기입니다. 호박은 껍질 및 씨앗 등 버릴것이 없는 야채이기도 하며



심지어 날것으로도 요리 하여 먹을 수 있습니다. 더 중요한 것은, zucchini가 망간(Manganese)의 훌륭한 원천지이며 이 망간은 비타민 또는 미네랄과 같은micronutrient 입니다. 이런 micronutrient은 자연적으로 신체에 소량만 존재합니다. 그래서, zucchini 가 있는 식단을 통하여 섭취하는 것이 중요합니다. 참고로 망간은 뼈 형성과 결합 조직 발달에 도움이 됩니다.

건강한 식단으로 제공할수있는 몇가지 방법:

- 잘게 잘린 호박, 옐로우 스쿼시, 양파, 고추 등을 볶습니다. 닭 enchiladas, burritos 또는 quesadillas에 추가하십시오.
- 생 호박 조각을 저지방 샐러드 드레싱에 찍어 먹을수 있게 제공하세요. 에 담그십시오. 가벼운 여름 간식으로 좋습니다.
- 살짝 볶은 호박을 마늘과 허브종류인 오레가노를 넣어 치즈를 살짝 뿌려 제공하세요.

Herbed 야채 콤보 :

8 인분. 1 회 제공량 당 1/2 컵.

조리 시간 : 10 분

성분 :

물 4 큰술

2 컵 얇게 썬 호박

2 1/2 컵은 얇게 얇게 썬 노란색 스쿼시

녹색 피망 1 컵, 스트립으로 자른다.

1/2 컵 셀러리, 2 인치 스트립으로 자른다.

1/2 컵 다진 양파

1 tbs 캐러 웨이 씨앗

1 tbs 마늘 분말

중간 크기 토마토 1 개, 웨지 모양으로 자른다.

1. 중간 팬에 물을 넣고 가열합니다. Zucchini, 스쿼시, 피망, 셀러리 및 양파를 넣고 뚜껑을 덮고 가열 하십시오.
2. 야채가 파삭하고 부드럽게 만듭니다 (약 4 분)
3. Seasoning을 약간 익은 야채에 뿌려주세요
4. 토마토를 야채위에 올리고 토마토가 따뜻할때까지 가열합니다. (약 2 분)
5. 만드신 야채를 점심 또는 저녁에 같이 제공하세요.

Nutrition information per serving: Calories 24, Carbohydrate 5 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 1 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 11 mg

Adapted from: Everyday Health Meals, Network for a Healthy California, 2007.

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

Recipe: (http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/Zucchini/Zucchini_Fam.pdf)

Nutrition Education Series: Nutrition Tips for Families(가족멤버를 위한 영양분 섭취 팁)



*제공하시는 접시의 반을 과일과 채소로 만드십시오.

- 신선한, 냉동 및 통조림 과일과 채소는 모두 현명한 선택입니다. 세일상품은 다음 방문전 까지 생각하여 미리 각각의 제품을 구입하십시오.
- 지방, 소금 또는 설탕이 첨가되지 않은 냉동 야채를 선택하십시오.
- "100 % 주스"또는 물에 포장 된 통조림 과일을 구입하십시오.
- "소금을 추가하지 않았다"고 말하는 통조림 야채를 찾으십시오.

*곡식은 Whole Grain 제품 또는 곡식으로 제공하세요.

- 아침 식사 때 시리얼, 빵 또는 팬케이크는 Whole Grain 제품으로 제공하십시오.
- 섬유질이 더 많은 Whole Grain 제품을 섭취시 자녀가 오랜 시간 동안 포만감이 있으므로 학교 수업에 더 긴시간 집중이 가능하게 만듭니다.
- 레이블에 "100 % 통밀"또는 "100 % Whole Grain "이 만들어진 식품을 선택하십시오. 성분 목록을 확인하여 "전체"라는 단어가 첫 번째 성분 (예 : 통밀 가루)보다 먼저 나오는지 확인하십시오. 그렇다면, 그것은 Whole Grain 입니다

*우유 중요성

모든 연령대의 어린이들과 성인들도 튼튼한 뼈, 치아 및 근육을 위해 우유에서 발견되는 칼슘, 단백질 및 비타민 D가 필요합니다.

- 무 지방 또는 저지방 (1 %)의 우유를 식사 중에 제공하여 마실수 있게 합니다.
- 락토오스 섭취가 불가능 하면 락토오스가없는 우유 또는 칼슘 강화 콩 우유를 제공하세요. CACFP 지침 (예 : 승인 받은 두유)을 충족시키는 콩우유를 사용해야 합니다.

Source: (<https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/MyPlateAtHome-adults.pdf>)

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Alenoosh Alexandy

Gloria Arango

Silvia Bahena

Suetonius Carrera

Ye Boon Chae

Lourdes Duarte

Joeslyne Flores-Ochoa

Ani Gharibian

Diane Gillett

Jasmine Green-Simmons

Yana Grigorieva

Toni Hayes

Ramesh Javan

Alma Kim

Cha Lee

Elsa Oxlaj

Hye Kyung Oh Park

Zhanneta Peresechanskaya

Mi Sook Rhee

Yolanda Sandoval

Albertina Torrico

Scherie Vance

Debra Wells

Elvira Zamora

Joanne Zorrilla

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.