

# 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](mailto:joinecci@gmail.com)

## October 2019 Newsletter

### CALENDAR OF EVENTS

10/09/2019 – August 2018 Reimbursement Disbursement.

10/14/2019– ECCI office will be closed in observance of Columbus Day (Meals are eligible for reimbursement on this holiday).

### REIMBURSEMENT REMINDER

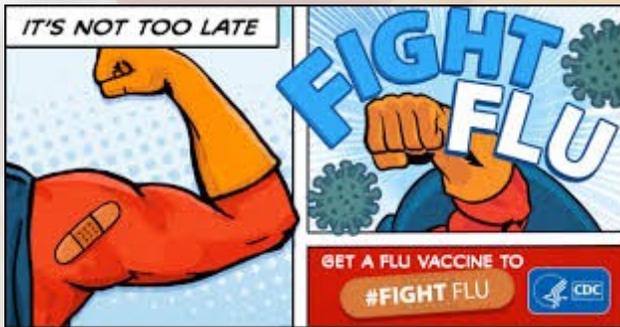
The August 2019 Federal reimbursement was disbursed if your claim was submitted on time.

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

## 2019 ANNUAL WORKSHOP:

참석하여 주신 모든 원장님께 감사의 말씀드립니다.  
혹시라도 교육받으신 내용중 보충 설명이나 궁금한 점이 있으시면 에버그린으로 연락 주시면 자세히 알려드리겠습니다.

## 독감 시즌이 다가옵니다. 데이케어 교사분들의 독감 백신 예방접종 및 알 아두셔야 할 사항:



독감 계절이 다시 찾아 왔습니다. 질병 통제 및 예방 센터 (CDC)에서 권장하는대로 모든 사람은 매년 예방 접종을 받아야 합니다. 다음과 같이 바이러스 확산을 방지하기 위해 독감에 대해 어린이와 직원에게 아래와 같이 교육하는 것이 좋습니다.

- 매년 예방 접종 합니다
- 비누와 물을 사용하여 손을 청결하게 합니다
- 감기가 걸렸을 경우 집에서 쉬게 합니다
- 채채기와 기침시 엘보우로 막고 합니다
- 눈, 코 또는 입을 만지지 마세요
- 모두가 사용하는 장소는 항상 깨끗하고 소독 해서 병균의 침입을 방지 합니다
- 데이케어 나 가정에서 독감이 발생하거나 발병 한 경우 지역 보건부에 연락하여 발병 관리에 대한 정보를 얻으십시오.

(Source: <https://www.caqualityyearlylearning.org/>)

## 상환가능한 PROCESSED MEATS

### 업데이트 : 9월 워크샵에서 알려드린 바와 같이 새롭

게 상환가능한 processed foods list 를 만들고 있습니다. 현재까지 에버그린이 수집한 내용에 의거하여 리스트를 제작하였으며 앞으로 계속 업데이트 될 예정입니다. 이번에 새롭게 만들어진 processed foods list 에는 사용가능한 제품 목록이외에도 데이케어 아이들 연령층에 맞추어 각 제품마다 제공 하셔야 하는 양을 포함 기재 하였습니다. 이번에 새롭게 업데이트된 리스트에는 이전에 승인 받았던 제품들이 없는 경우가 있으니 꼭 확인하시고 사용 하여 주세요. 또한 제품의 포장 크기 및 양에 따라 제공 되는 양이 틀릴수 있으니 리스트를 확인 하시고 제공 하셔야 합니다. ( 각 제품의 Universal Product Code(UPC) 번호를 꼭 확인하세요. 번호는 제품의 Bar code 아래부분에 있는 숫자들입니다) 상환가능한 processed foods list는 웹사이트 policies and regulations tab에서 찾을 수 있구요 10월 뉴스레터 마지막 부분에서 보실수 있습니다.

**HAM:** KidKare 사용시 앞으로 햄은 Over the counter Ham 으로 명칭이 변경 되었습니다. 상환가능한 processed foods list 에 적혀있지 않은 햄은 상환이 불가능 하지만 델리 카운터에서 구입하시는 햄일 경우 그리고 Food Buying Guide 에 적혀있는 경우 상환이 가능 합니다. 구입하시는 델리 카운터햄의 팩케지 레벨을 받으시고 보관 하여 에버그린 또는 교육국 방문시 보여 주셔야 합니다.



# NUTRITION EDUCATION SERIES: HEALTHY CELEBRATIONS, LASTING MEMORIES



연말 연시가 다가오고있습니다. 앞으로 다가올 많은 연말행사에 영양이 포함되어있는 식단 그리고 활동적인 놀이를 접목 할려면 어떤 좋은 방법이 있을까요? 데이케어에서 건강한 식습관을 만들어 주며 아이들이 재미를느낄수있는 Activity 를 스케줄에 포함시켜 보세요. 각 달 행사에 맞는 건강한 식단을 그 달에 수확되는음식을 포함하여 식단에 제공하며 음악, 예술 그리고 게임과 같은 재미있는 활동을 계획하여 신체 활동을 장려하십시오. 다음은 데이케어아이들과 함께 할수있는 재미있는 아이디어입니다.

- **Create Fun Food:** 쿠키 커터를 사용하여 과일, 저지방 치즈 또는 빵을 테마에 맞는 모양 (예 : 호박, 크리스마스 트리 또는 눈송이 모양)으로 자릅니다.
- **Get Moving:** 댄스, 축구, 장애물 코스, 태그, 공 던지기 또는 줄넘기와 같은 활동을 계획하여 더 많은 신체 활동을 장려하십시오.
- **Get Colorful:** 발렌타인 데이에 수박이나 딸기 같은 붉은 과일과 같이 축제에 적합한 과일과 야채를 선택하십시오.
- **Go simple with Drinks:** 물과 저지방 (1 %) 또는 무 지방우유는 Preschool 아동에게 좋은 선택입니다. 이벤트 테마에 맞는 다채로운 컵에 음료를 제공하십시오
- **Decorate Together:** 아이들은 공예 용품을 사용하여 centerpieces, Sign , 플레이트 매트 및 화환을 만드는 것을 좋아합니다. 단 가위를사용하니항상 아이들을 Supervise 하십시오.

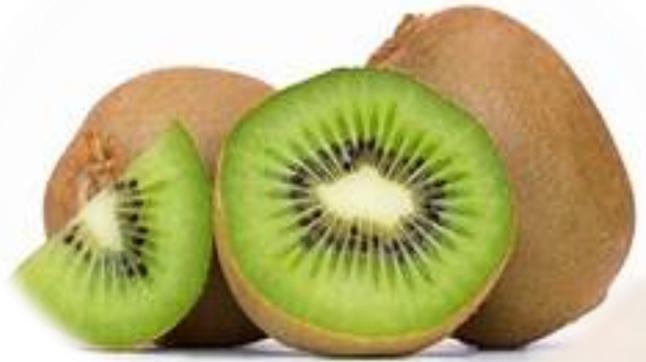
Source: ([https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/NibblesHealthyCelebrations\\_Eng.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/NibblesHealthyCelebrations_Eng.pdf))

Spanish version: [https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/NibblesHealthyCelebrations\\_Sp.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/resource-files/NibblesHealthyCelebrations_Sp.pdf)

# HARVEST OF THE MONTH: KIWI

이번 10월달의 수확은 키위입니다. 알고 계십니까? 키위가 딸기와 같은 BERRY 그룹이라는 것들요?

키위는 현재의 이름으로 불리지만 전에는 “Chinese gooseberry” 라는 이름으로 불리었고 또한 이과일은 중국에서 유래되었다 합니다. 하지만 1959년에 본격적으로 재배가 시작된곳은 뉴질랜드이며 그나라의 새 이름인 “키위” 라는 이름을 인용해 지금의 키위가 되었다 합니다. 키위에는 다량의 비타민 c가 함유되어 있으며 아시는 바와 같이 비타민 c는 강력한 항산화제(antioxidant)입니다. 또한 비타민 c는 아스 코르 빈산 (ascorbic acid)으로 알려져 있으며 몸이 음식에 포함하고 있는 철분을 흡수하는데 큰 도움을 줍니다.



키위에 관한 몇 가지 건강한 제공 팁은 다음과 같습니다 :

- 키위의 피부는 식용입니다. 사과처럼 전체를 드셔 보십시오!
- 아침 식사 : 팬케익을 만들시 키위 슬라이스를 사용해 웃는 얼굴을 만들어 보세요. 두 개의 키위 슬라이스로 눈을 만들고 딸기와 바나나를 사용하여 코와 입을 만드셔서 1% 또는 무 지방 우유와 같이 제공하여주세요.
- 오전이나 오후 간식 : 달콤한 맛의 키위 슬라이스를 칼슘이 풍부한 저지방 요구르트에 넣어 제공하세요.
- 키위는 고기 연육제 역할을 합니다. 키위가 포함하고있는 효소(proteins produced by living things, like fruit)가 고기를 부드럽게 만든다고 데이케어 아이들 에게 설명하여주세요.
- 키위를 사용하여 데이 케어 아이들과 건강한 과일 샐러드를 만들어 보세요. 필요로 하는 키위양은 식사 패턴 차트를 참조하세요. \* ½ 컵양의 키위는 중간 사이즈 키위와 동일합니다.

## Fruit Salad Recipe:

Makes 4 servings. ½ cup each (ensure to adjust accordingly to the number of your daycare children)

Prep time: 15 minutes

### Ingredients:

1 medium kiwifruit, peeled and sliced

1 small banana, peeled and sliced

½ cup chopped apple

½ cup grapes

½ cup 100% orange juice

### Direction

1. In a medium bowl, mix all ingredients.
2. Serve immediately or chilled

Nutrition information per serving:

Calories 64, Carbohydrate 16 g, Dietary Fiber 2 g,,Protein 1 g, Total Fat 0 g, Saturated Fat 0 g,, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 2 mg

# Happy Birthday *Evergreen Providers!*

**Lilit Antonyan**

**Sharon Baker-Stewart**

**Yaffa Basson**

**Rosilyn Batiste**

**Cynthia Beezer**

**Hyang Choi**

**Dion Conner**

**Maxine Cooley**

**Katherine Cornish**

**Maria Escobedo**

**Bilha Escun**

**Faye Jean Evans**

**Meronica Franklin**

**Sonia Gonzalez**

**Shemier Green**

**Alba Guerreiro**

**Hortencia Gutierrez**

**Porsche Hillman**

**Leonila Irias**

**Dominique Jackson**

**Joy Jakes-Shackleford**

**La Tricia D Johnson**

**Clara Beom Kim**

**Karine Kirakosyan**

**Selina Lay**

**Yoon Hee Lee**

**Melinda Luis**

**Teryll Maynard**

**Sara Mendoza**

**Isabel Mundy**

**Sarah Olive-Burton**

**Brenda Phillips**

**Julia Salazar**

**Simona Tsinman**

**Cynthia Turner**

**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](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

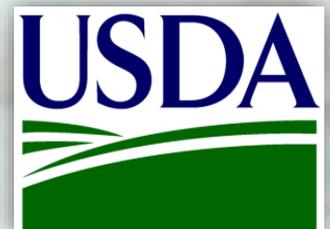
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).



**This institution is an equal opportunity provider.**

# CHILD NUTRITION (CN) LABELS & PRODUCT FORMULATION STATEMENTS (PFS) FOR PROCESSED FOODS

가공 식품 (processed foods) 을 구매하기 전에 가공 식품의 포장에 유효한 아동 영양 (Child Nutrition(CN)) 라벨이 인쇄되어 있는지 꼭 확인 하셔야 하며 만약 없을 경우 그 제품에 대한 PFS (Product Formulation Statement)가 있는지 아래 상환되는 Processed Food List 를 확인하시고 구입하셔서 제공 하여주세요.

아래의 리스트는 지속적으로 업데이트 될것이며 혹시라고 아래의 제품외에 사용 원하시는 제품은 에버그린에 연락주셔서 승인을 받은 후에 제공 가능 합니다. 아래의 리스트에 있는 제품시에도 꼭 제품 포장을 보관 하셔야 합니다.

구입시 제품의 Universal Product Code(UPC) 번호를 꼭 확인하여 승인 받은 제품인지 다시 한번 확인 하세요. 번호는 제품의 Bar code 아래부분에 있는 숫자들입니다

## Hillshire Farm

### Slow Roasted Turkey Breast

UPC #44500 20160

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 2 slices

Age 3-5: 2 slices

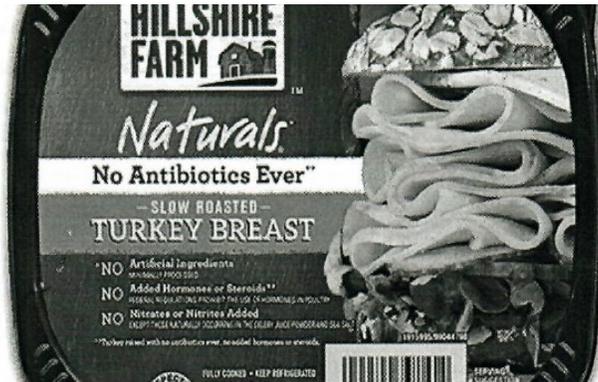
Age 6-12: 3.5 slices

Lunch and Dinner

Age 1-2: 3.5 slices

Age 3-5: 5 slices

Age 6-12: 6.5 slices



## Hillshire Farm

### Ultra Thin Smoke Ham

UPC# 44500 96649 (16oz)

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 1/16 of the container

Age 3-5: 1/16 of the container

Age 6-12: 1/10 of the container

Lunch and Dinner

Age 1-2: 1/10 of the container

Age 3-5: 1/8 of the container

Age 6-12: 1/6 of the container



## Hillshire Farm

### Ultra Thin Honey Roasted Turkey Breast

UPC# 44500 97651 (9 Oz)

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 1/8 of the container

Age 3-5: 1/8 of the container

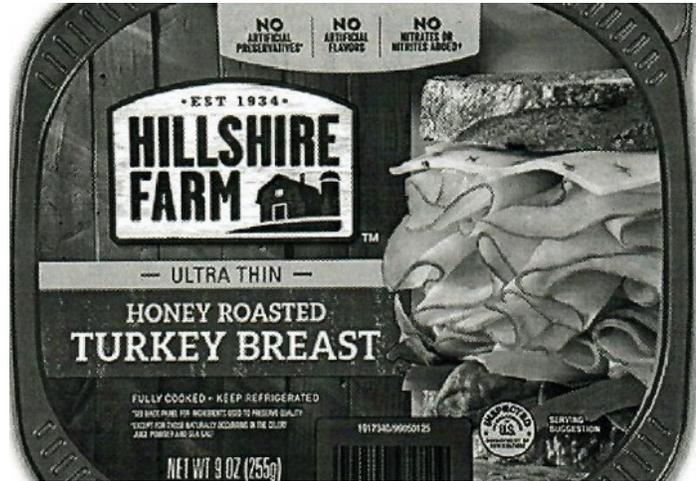
Age 6-12: 1/4 of the container

Lunch and Dinner

Age 1-2: 1/4 of the container

Age 3-5: 1/3 of the container

Age 6-12: 1/2 of the container



## Hillshire Farm

### Ultra Thin Honey Roasted Turkey Breast

UPC# 44500 97651 (1 lb)

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 1/6 of the container

Age 3-5: 1/16 of the container

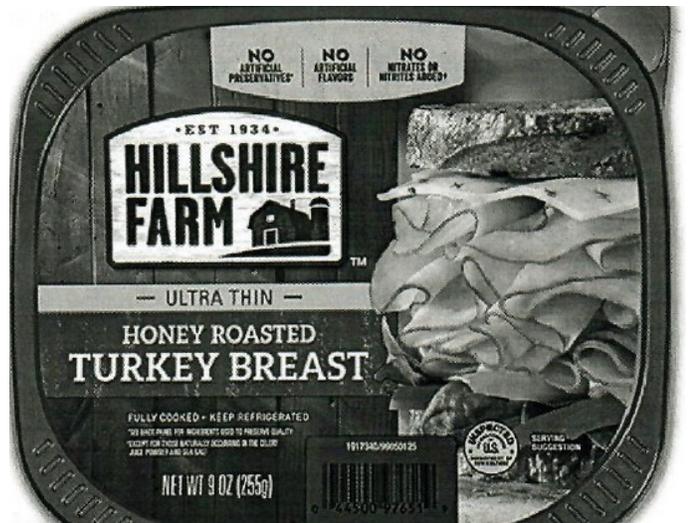
Age 6-12: 1/8 of the container

Lunch and Dinner

Age 1-2: 1/8 of the container

Age 3-5: 1/6 of the container

Age 6-12: 1/4 of the container



## Hillshire Farm

### Club Sandwich Variety Pack

UPC# 4450032970

#### 1. Oven Roasted Turkey Breast

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 2.5 slices

Age 3-5: 2.5 slices

Age 6-12: 5 slices

Lunch and Dinner

Age 1-2: 5 slices

Age 3-5: 7.5 slices

Age 6-12: 10 slices

#### 2. Honey Ham with Natural Juices

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 1.4 slices

Age 3-5: 1.4 slices

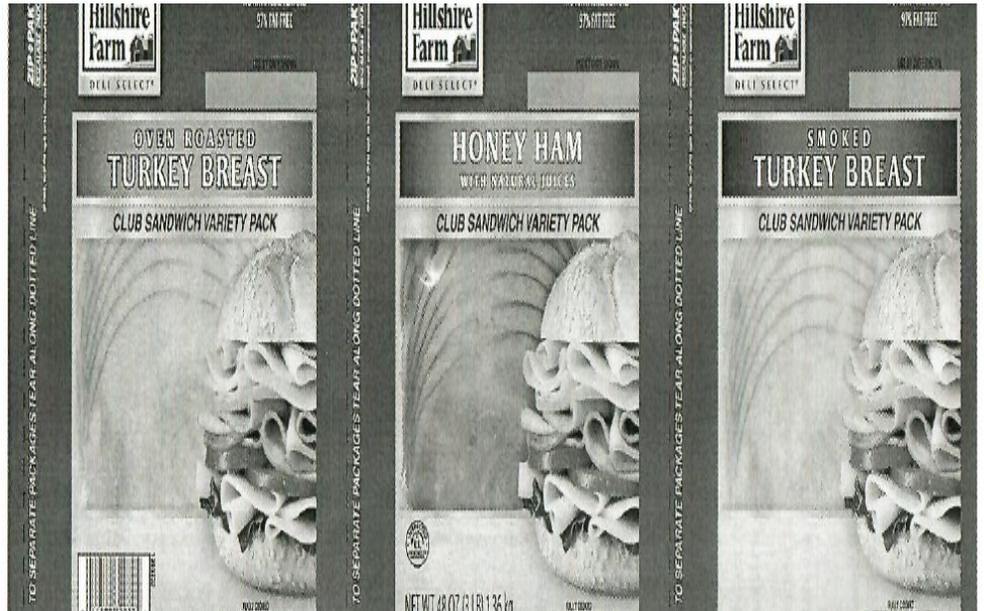
Age 6-12: 2.4 slices

Lunch and Dinner

Age 1-2: 2.4 slices

Age 3-5: 4 slices

Age 6-12: 5 slices



#### 3. Smoked Turkey Breast

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 2.5 slices

Age 3-5: 2.5 slices

Age 6-12: 5 slices

Lunch and Dinner

Age 1-2: 5 slices

Age 3-5: 7.5 slices

Age 6-12: 10 slices

## Yummy

### Dino Buddies chicken nuggets

- Last 5 digits of UPC#:22693(21 oz)
- Last 5 digits of UPC#:22644(26 oz)
- Last 5 digits of UPC#:22677 (38 oz)
- Last 5 digits of UPC#:22662(64 oz)
- Last 5 digits of UPC#:22674(4.5 lb)
- Last 5 digits of UPC#:22657(5 lb)
- Last 5 digits of UPC#:22656(5 lb)
- Last 5 digits of UPC#:22678(5 lb)
- Last 5 digits of UPC#:22663(5 lb)
- Last 5 digits of UPC#:22659(5 lb)



### Breakfast and Snacks

- Age 1-2: 3 pieces
  - Age 3-5: 3 pieces
  - Age 6-12: 5 pieces
- ### Lunch and Dinner
- Age 1-2: 5 pieces
  - Age 3-5: 8 pieces
  - Age 6-12: 10 pieces

Alpha Buddies chicken nuggets (CN Label 이 꼭 있는지 확인 하고 구입하셔야 합니다)

## Tyson

### Chicken Nuggets 100% All Natural Ingredients (UPC #2370002847)

- ### Breakfast and Snacks
- Age 1-2: 1.5 pieces
  - Age 3-5: 1.5 pieces
  - Age 6-12: 3 pieces
- ### Lunch and Dinner
- Age 1-2: 3.5 pieces
  - Age 3-5: 5 pieces
  - Age 6-12: 7 pieces



Tyson

### Chicken Nuggets 100% All Natural Ingredients (UPC #237003558)

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 1.5 pieces

Age 3-5: 1.5 pieces

Age 6-12: 3 pieces

Lunch and Dinner

Age 1-2: 3.5 pieces

Age 3-5: 5 pieces

Age 6-12: 7 pieces



Kirkland

### Italian Style Ground Beef Meatballs

Breakfast and Snacks

Age 1-2: 2 pieces

Age 3-5: 2 pieces

Age 6-12: 4 pieces

Lunch and Dinner

Age 1-2: 4 pieces

Age 3-5: 5.5 pieces

Age 6-12: 7.5 pieces



Trident

### Fish Sticks ( CN Label 이 꼭 있는지 확인 하고 구입하셔야 합니다)

Age 1-2: 1 pieces

Age 3-5: 1 pieces

Age 6-12: 2 pieces

Lunch and Dinner

Age 1-2: 2 pieces

Age 3-5: 3 pieces

Age 6-12: 4 pieces

