

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

November 2019 Newsletter

CALENDAR OF EVENTS

11/07/2019 – September 2019 Reimbursement Disbursement.

11/28 & 29/2019– ECCI office will be closed in observance of Thanksgiving Day (Meals for Friday, November 29 are eligible for reimbursement).

REIMBURSEMENT REMINDER

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

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

즐거운 Thanksgiving 연휴 보내세요.

우유 제공시 꼭 아동의 연령에 맞는 **Unflavored** 우유만을 제공하시고 메뉴에 기입하셔야 합니다. 만약 메뉴에 **Unflavored+지방 % 우유** 라고 적혀있지 않을경우 그 식사는 상환되지 않음을 알려드립니다.

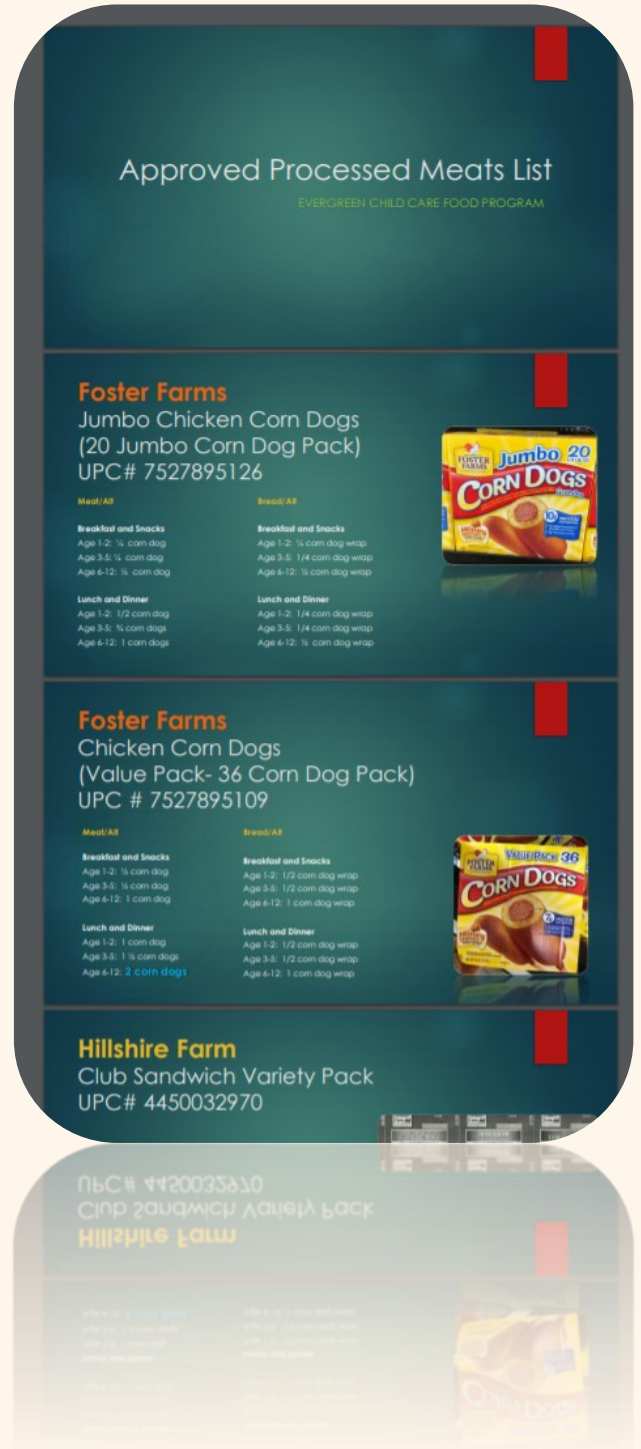
상환 가능한 가공된 고기 대체류가 대폭적으로 변경되었으며 특히 이전에 허용 되었던 제품들도 더 이상 상환되지 않는 제품이 있으므로 꼭 에버그린 웹사이트에 준비되어 있는 업데이트 리스트를 참고하시고 식사에 사용하십니다.

메뉴를 사용하여 식사를 기재하시는 원장님들은 아래에 있는 업데이트 리스트에 적혀있는 제품만을 사용하시고 메뉴에 기재하셔야 합니다.

Kidkare 를 사용 하시는 원장님들중 이전에 승인된 가공 고기 대체류를 사용한 메뉴 Template은 꼭 수정하여 상환 받는대 불이익을 받지 않게 미리 대비하세요.

(참고로 Kidkare에는 새롭게 승인된 고기 대체류로 이미 업데이트 되었습니다)
새롭게 업데이트된 리스트는 아래의 주소에서 찾을 수 있습니다.

[http://www.evergreencacfp.org/uploads/1573254266approved-processed-meats-\(2019\).pdf](http://www.evergreencacfp.org/uploads/1573254266approved-processed-meats-(2019).pdf)



11월의 수확열매는 겨울 스쿼시입니다.

https://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Winter%20Squash.pdf

스쿼시는 서반구에서 재배되는 작물중 가장 오래된 역사를 갖고 있는 것중 하나입니다. 처음으로 스쿼시 씨가 발견된



것은 약 10,000년전 멕시코라고 기록되고 있습니다. 처음 재배시에는 지금같이 살이 많지 않고 맛이 써서 씨만 수확을 하였습니다. 페루에서 약 16세기에 유럽으로 전해졌으며 이 작물을 유럽에서는 멜론으로 처음에는 명칭하였습니다. 미국초창기에는 대륙개척자들이 재배하여 음식으로 활용하였습니다. 이작물은 캘리포니아 같은 따뜻한 지역에서 잘 지배됩니다. 더 중요한 것은 이 작물은 시력과 심장 그리고 강력한 면역 체계를 구축하는 데 도움이되는 비타민과 미네랄이 다량 포함하고 있습니다.

Winter squash 섭취시 도움되는 것들:

- Vitamin A 의 훌륭한 원천지 (butternut, hubbard, and pumpkin).
- Vitamin C의 훌륭한 원천지 (acorn, butternut, hubbard, and pumpkin).
- Fiber 의 훌륭한 원천지 (acorn, butternut, and hubbard).
- Potassium 의 훌륭한 원천지 (acorn and hubbard).

- Magnesium, thiamin, and vitamin B6 의 훌륭한 원천지 (acorn).
- Iron의 훌륭한 원천지 * (acorn)



Shepherds Pie: *Makes 11 servings 6 oz per serving (ensure to adjust accordingly to the number of your daycare children)*

Ingredients:

2 cups of zucchini-sliced, 2 cups of winter squash-sliced, 2 cups of carrots-sliced, 1 cup of red onion-sliced, 2 tbsps of fresh garlic-minced, 2 ½ lbs of potato's-for mashing, 4 oz of Earth Balance, 2 cups of soy milk, 1 lb of mushrooms-sliced, 2 tbsps of olive oil, 2 tsps of salt and 2tsps of pepper.

Instructions:

- Sauté zucchini, squash, carrots, red onions and garlic in 1 tbsp of olive oil. Set aside.
- Cook potatoes until tender; mash with Earth Balance and soy milk
- Sauté mushrooms in 1 tbsp of olive oil
- Finish by layering vegetables n bottom, then mushrooms, and top with mashed potatoes. Put in 400F oven an bake until potatoes are Golden Brown, about 20 mins.

Happy Birthday *Evergreen Providers!*

Nune Balasanyan

Patricia Castillo

Norma Cotton

Margarita Cruz

Carla Elliott

Oralia Estrada

Crystal Gabourel

Blanca Garcia

Melanie Guillemet

Ana Gutierrez-Dubose

Shelley Hughes

Soon Goo Jae

San Juana Juarez

Bok Rye Lee

Maria Lopez De Jarrin

Rosa Maurtua de Duenas

Darlene Morales

Arsen Muradyan

Myung Park

Linda Quezada

Adriana Ruiz

Cecilia Santana

Effat Tabae

Tommy Thompson

Maria Trujillo

Grigoriy Tsinman

Darlene Wilson

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.