Great Schools Successful Kids

FULLERTON SCHOOL DISTRICT

영양서비스 통신문

Volume 3, Issue 2 | Fullerton School District | December 2010

영양부서 연락처 담당자

Lisa Reynoso
감독관
(714) 447-7435

Amanda Colón
부감독관
(714) 447-7437

Debbie Hjorth
책임 비서
(714) 447-7435

차례 :

풀러튼 교육구는 지속해서 학생들의 건강에 촛점을 두고 있습니다

풀러튼 교육구와 영양부서에서는 학생들의 건강과 웰빙에 계속해서 중점을 두고 있습니다.

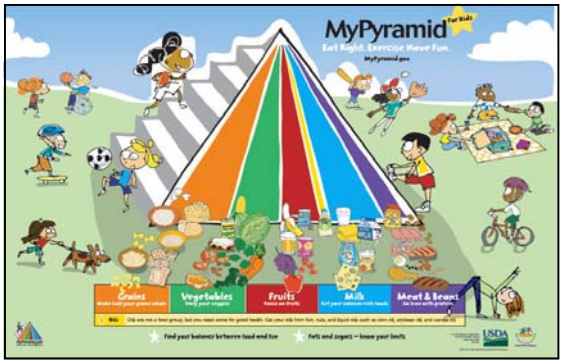
영양과 건강, 그리고 학생의 안전에 초점을 두고있는 여러 위원회가 있습니다. 또한, 모든 학교에서 많은 훌륭한 행사와 활동들이 일년 내내 펼쳐지고 있습니다.

학생 건강에 집중된 위원회 중 하나는 Wellness and Safety Committee (건강 및 안전 위원회)입니다. 이 위원회는 지역 학교, 행정관, 학부모 및 지역 사회 공동체 구성원 대표자들로 구성되어 있습니다. 위원회는 건강한 학교 환경에 유년기 비만 전염병 반전을 돕기 위하여 집중하고 있습니다.

풀러튼 학군에 있는 다른 위원회는 Wellness Advocacy Committee (건강 옹호 위원회)입니다. 이 위원회는 교육구 교사들, 행정관, 학부모 및 지역사회 구성원들로 우리 지역의 건강 정책 실행을 위한 최상의 방법에 대하여 결정을 내려서 영양, 건강 교육 및 신체 활동에서 건강한 학생 측정을 강화하고 확장하기 위하여 소집된 협력 공동체입니다.

Wellness Advocacy Committee (건강 옹호 위원회)는 올해의처음 몇 회의를 교육구의 건강 정책 수정에 집중했습니다.

새로운 영양 규정들은



USDA (미국 농무부)에 의해 완료되면 학생들을 위한 추천된 일일 허용량 (RDA's)의 개정으로 함께 포함될 것입니다.

Wellness and Safety Committee (건강 및 안전 위원회)는 또한 건강 정책을 검토하는 것에 시간을 할애하고 그것의 입력을 제공할 수있게 되었으며 이 중요 문서 개정에 기여하였습니다.

Wellness and Safety Committee 위원회는 또한 풀러튼 교육구가 미셸 오바마의 *Let's Move!* 캠페인과 Healthier U.S. School Challenge (더 건강한 미국 학교 도전)에 참여할 수 있는 방법들을 연구하고 제공하는 일들에 관련해오고 있습니다.

교육구 행사와 활동들은 학생 활동과 건강한 식습관을 장려하기 위해 모든 학교에 걸쳐 일어나고 있습니다.

2월에, **Woodcrest** 학교는 라디오 디즈니를 접대하고 점심을 위한 특별한 A-Z 샐러드 모음을 제공하기 위해 영양 서비스와 함께 일하게 됩니다.

Laguna Road 학교 또한 2011년 2월 2일에 점심을 위한 특별한 A-Z 샐러드 모음을 제공할 것입니다. 이 날은 하트 이벤트를 위한 줄넘기 같은 활동들이 가득합니다.

Hermosa 학교는 건강을 장려하는 5K 걷기 행사를 가지며 또한 올해의 기금을 조성하고 있습니다.

Rolling Hills 학교 교육재단은 2011년 3월 27일에 Rockin' Roadrunner Run/Walk Challenge 행사를 후원합니다. 이것은 다른 곳 같지 않게 장애물 코스입니다.

(*Continued on Page 2*)

전편에서 계속

Active.com 또는 www. rockinroadrunner5K.com 웹사이트에 접속하여 등록하실 수 있습니다.

Richman Elementary 학교는 생명 프로그램을 위한 Richman Healthy 교육을 구현하기 위해 St. Jude 병원과 협력 관계를 맺고 있습니다. 이 프로그램은 아동들이 매일 신체 활동의 양을 증가시키고 학교와 가정에서 건강한 식습관을 하도록 권장합니다. 학생과 학부모들이 건강한 라이프 스타일 메시지뿐만 아니라 가족 활동 이벤트의 알림 정보를 지속적으로 받을 수 있습니다.

Raymond School 학교는 유치부 오리엔테이션과 백투스쿨의 밤, 그리고 방과후 학교 프로그램에서 검토한 건강한 간식 편지를 편집하여 학부모님들께 보내 드렸습니다. 할로윈 기간에 그들은 컵케익과 사탕 대신 건강한 간식과 같은 특별 행사를 기념하면서 극적인 변화를 경험하게 되었습니다.

Fisler 학교는 매달 셋째와 다섯째 수요일에 방과후 학교 스포츠 프로그램을 하고 있습니다. 스포츠는 종목별로 로테이트되며 매회 약 60명의 학생들이 참가하고 있습니다.

Valencia Park 학교는 전체 학생 점심시간을 재조정하여 학생들이 먼저 노는 시간을 가진후 식사를 하도록 하고 있습니다. 학생들은 서둘러 운동장으로 가서 놀려고 하는 대신 먼저 쉬는 시간을 가진 후 점심을 더 먹을 수 있는 점심시간을 매우 즐기는 것 같습니다.

식품 레벨 읽는 것이 힘들 수 있습니다. 그것은 읽을수록 우리 몸안에 무엇이 들어가는지 연구하려고 더 많은 것을 해야 되는 것 같기 때문입니다.

식품 레벨: 의문 해결

여기 몇 가지 눈여겨 봐야 하는 분야와 도움말을 USDA-미국 농무부로부터 얻을 수 있습니다.

오른쪽에 있는 영양 레벨 샘플 (이것은 영양 서비스에서 제공하는 항목이 아님) 은 가장 중요한 영역부터 구분 지었습니다. 항목들은 미국 농무부가 추천한 영양레벨 읽기에서 순서대로 번호가 매겨져 있습니다.

첫 번째 단계는 서빙 사이즈와 용기당 몇인분인지 확인하는 것입니다. 일단 용기당 몇인분인지 확인하였다면, 몇인분을 먹는지 스스로에게 묻습니다 (반, 하나, 둘). 이것은 얼마나 많은 영양분을 섭취하는지 결정지을 것입니다.

만약 이 용기의 마카로니와 치즈를 모두 먹었다면, 열거된 칼로리와 지방, 그외의 것들을 두배로 섭취한 것이 되는데 그것은 제공된 영양정보가 일인을 기준으로 하기 때문입니다.

두번째로 봐야 할것이 칼로리입니다. 칼로리는 한 용기 당 얼마나 많은 에너지를 담고 있는지 보여주고 있습니다.

세번째와 네번째로 살펴야 할것은 영양입니다. 보기 레벨에서 3항에 있는 영양소는 제한되어랴 할 것으로 하나를 뜻하고 있습니다. 이러한 영양소의 과섭취는 심장병이나 고혈압과 같은 고질병을 유발할 수 있습니다.

단면도 4는 건강한 생활방식을 위한 근본 영양분들을 포함하고 있습니다. 이러한 영양분은 귀하의 건강을 향상시킬 수 있고 몇몇 질병 및 상황의 위험을 감소시키는 것을 도울 수 있습니다. 예를 들면, 충분한 칼슘은 골다공증의 위험을 줄일 수 있습니다.

단면도 5는 보충설명입니다. 이 단면도는 매일 가치 비율 (%DV) 일일 규정식 당 2,000 칼로리를 근거로 한다는 것을 설명합니다. 이 문구는 미국 농무부에 의해 모든 식품 상표에 요

Sample label for Macaroni & Cheese

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g) ①
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 ② Calories from Fat 110

	⑥ % Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g ③	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A ④	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

⑤	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

단면도 5는 보충설명입니다. 이 단면도는 매일 가치 비율 (%DV) 일일 규정식 당 2,000 칼로리를 근거로 한다는 것을 설명합니다. 이 문구는 미국 농무부에 의해 모든 식품 상표에 요구되고 있습니다.

단면도 6은 %DV 한 서빙이 각 특정한 영양소를 게재하고 있는 것을 보여주는 영양 상표 부분입니다. 백분율은 식품이 각 영양소에서 높거나 낮은 것을 보여주는 좋은 지표입니다. %DV를 위한 빠른 지침은 5% 또는 그 이하로 낮은 비율, 그리고 20% 또는 그보다 높은 비율이라는 것입니다.

일일 값은 또한 사용자가 낮은 열량을 유지하고 싶은 분야에서 어느 제품이 높은지 신속하게 가늠해볼 수 있기에 제품을 비교했을 때 좋습니다.

신선한 과일과 야채에 대한 안내 테스트

영양서비스 부서는 Richman 학교와 Woodcrest 학교에 추가로 신선한 과일과 채소를 제공하기 위하여 1월에 St. Jude 병원과 협력하게 될 것입니다.

매달 하나의 신선한 과일과 야채를 기존의 초등학교 점심 메뉴에 더하게 될것입니다. 학생들은 메뉴에있는 항목에 특색지어진 과일이나 야채를 더할수 있게 됩니다.

St. Jude 병원은 제공되고 있는 과일과 채소에 대한 교육과 정보를 학생과 학부모를 위해 제공하게 될 것입니다.

이러한 안내 테스트는 교육구내의 모든 학교에 신선한 과일과 야채의 공급 확장에 있어서 학생들이 좋아하는 것과 싫어하는 것의 정보와 함께 영양서비스 부서를 지원할 수 있는 우수한 자료를 제공하게 될 것입니다.

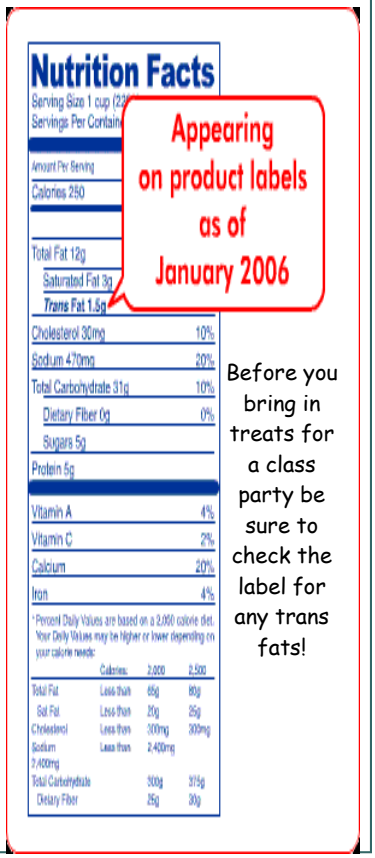
트랜스 지방: 당신은 아셨나요?

트랜스 지방이 서서히 학교 급식에서 삭제되고 곧 다른 식품 기능에서 사라질 것입니다.

2008년 7월부터, 트랜스 지방은 학교 급식에서 금지되었습니다.

2009년 7월에, 캘리포니아 주 규정은 학교에서 학생들에게 판매되거나 주어진 모든 식품에서 트랜스 지방을 금지했습니다. 이것은 교실 파티와 기금모금처를 포함하고 있습니다. (교육규정 49430, 49431.2, 49431.7, 캘리포니아주 규정 15575, 15577, 15578).

2011년 1월 1일 부터, 서빙당 0.5 그램 또는 더 많은 인공 트랜스 지방을 포함한 식품은 식품 시설 내의 모든 음식의 준비에서 저장, 배포, 제공, 혹은 사용될 수 없습니다. (Assembly Bill 97)



급식 신청 정보

무료급식 및 할인가격 급식 신청서 구비 및 업무처리 장소:

389 West Truslow Avenue
Fullerton, CA 92832
전화 : 714-447-7435
시간 : 8:30 A.M. - 11:00 A.M and 1:00 P.M. - 3:30 P.M.
*매일 학교시간 중에

학생 급식 구좌 정보

온라인 지불 정보: www.myschoolbucks.com (크레딧 카드로)

급식비 학교사무실에서 접수:
현찰 또는 수표를 선금 지불 봉투에 넣으십시오. 학생의 공식 이름과 학년, 학생번호를 기입하십시오. 당일에 신용처리 됩니다. '부도수표'나 잔고 부족으로 돌아온 수표에는 요금이 부과됩니다.

캐더링

온라인 메뉴:

웹사이트 **www.fsd.k12.ca.us** 에서 **Nutrition Services** 링크로 접속하세요. 학생들의 학급 파티, 교직원, 그리고 학부모회 등의 축하파티에 서비스 제공합니다. 매일 학교로 배달합니다.

주문:

이메일 :Amanda_Colon@fsd.k12.ca.us
전화 :714-447-7437
최대 100명 인원까지 수용할 수 있음.

식품 앨러지

양식서를 온라인 또는 학교사무실에서 얻을 수 있습니다. 의사의 서명을 필요로 합니다.

탁아 및 프리스쿨 신청서

장소: **Child Care Office**
1401 W. Valencia Drive
Fullerton, CA 92833
전화: **714-447-7858**

무료급식 및 할인가격 급식 신청서가 이 프로그램에 참여하는 학생들을 위해 Child Care & Preschool 사무실에서 접수 및 업무처리 서비스를 합니다.

December 2010 — Elementary Breakfast — Fullerton School District

Breakfast Price: $1.80
Reduced-Price: $0.30

All products are Trans Fat free.
☆Denotes pork.

Breakfast is served at the following sites:
Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe, Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills, Valencia Park, and Woodcrest.

Online payments can be made at myschoolbucks.com

If paying by check, make checks payable to FSD - "Name of School"

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Reduced-Fat Breakfast Pizza ☆ Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	2 Benefit Banana and Chocolate Chunk Breakfast Bar Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	3 Whole Grain Cinnamon-Glazed French Toast Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese
6 Whole Grain Muffin and Low-Fat Yogurt Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	7 Chorizo and Egg Breakfast Burrito ☆ Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	8 Whole Grain Apple Bear Claw Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	9 Breakfast Tac-Go Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	10 Mini Pancakes Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese
13 Reduced-Fat Breakfast Pizza ☆ Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	14 Turkey and Egg Sunrise Stick Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	15 Apple Cinnamon Frudel Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	16 Reduced-Fat Cinnamon Roll Or Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese	17 Reduced-Sugar Cereal with Whole Grain Crackers or String Cheese
20	21	22 **Winter Recess** **No school K-8**	23	24
27	28	29 **Winter Recess** **No school K-8**	30	31

Menu subject to change.

USDA and NSD are equal opportunity providers and employers.

December 2010 Lunch Menu Fullerton School District

Lunch Price: $2.55
Reduced-Price: $0.40

All products are Trans Fat free.
] Denotes pork.

Lunch menu is served at all K-6 schools, Beechwood K-5, and Fisler K-5

Online payments can be made at www.myschoolbucks.com

If paying by check, make checks payable to FSD - "Name of School"

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Nutritional Analysis
		1 TYSON CHICKEN SANDWICH ON WHOLE WHEAT BUN Perfect Peas Fresh Banana Pizza Hut: Acacia	2 ORANGE CHICKEN Steamed Brown Rice Applesauce Fortune Cookie Pizza Hut: Valencia, Pacific Drive	3 ITALIAN DUNKERS WITH MARINARA DIPPING SAUCE Celery Sticks Fresh Pear Gingerbread Kid Cookie Pizza Hut: Beechwood	Avg. Nutrients / Target Calories 884 100% Cholesterol (Mg) 46 Sodium (Mg) 1218 Fiber (g) 7.8 Iron (Mg) 3.6 102% Calcium (Mg) 507 177% Vitamin A (IU) 2518 225% Vitamin C (Mg) 16.7 111% Protein (g) 30.5 18.4% of Cal Carb (g) 102.5 61.8% of Cal Total Fat (g) 15.1 20.4% of Cal Saturated Fat (g) 4.7 6.3% of Cal
6 TYSON ALL NATURAL CHICKEN NUGGETS Oven Potatoes Diced Pears Pizza Hut: Richman	7 HAMBURGER ON A WHOLE WHEAT BUN Lettuce and Pickle Baby Carrots Crisp Apple Jungle Crackers Pizza Hut: Golden Hill	8 MAX PIZZA QUESADILLA Celery Sticks Apple Cutie Pie Pizza Hut: Hermosa Drive	9 SUPER TURKEY NACHOS Salsa Fresh Pear Pizza Hut: Fisler	10 MINI CHEESEBURGERS Corn Fruit Jell-O Chocolate Pudding Pizza Hut: Laguna Road	Avg. Nutrients / Target Calories 676 102% Cholesterol (Mg) 57 Sodium (Mg) 1259 Fiber (g) 6.2 Iron (Mg) 3.8 110% Calcium (Mg) 474.8 166% Vitamin A (IU) 2449 219% Vitamin C (Mg) 19.2 128% Protein (g) 32.9 18.4% of Cal Carb (g) 97.2 61.8% of Cal Total Fat (g) 18.3 20.4% of Cal Saturated Fat (g) 5.9 6.3% of Cal
13 WHOLE GRAIN CHICKEN CORN DOG Green Beans Diced Peaches Mini Rice Krispie Treat Pizza Hut: Rolling Hills, Fern Dr.	14 TERIYAKI CHICKEN Steamed Brown Rice Celery Sticks Orange Smiles Pizza Hut: Maple, Orangethorpe	15 RAINBOW TROUT TREASURES Oven Potatoes Corn Applesauce Pizza Hut: Commonwealth/Raymond	16 TURKEY AND GRAVY Mashed Potatoes Fresh Banana Holiday Wreath Cookie Pizza Hut: Sunset Lane, Woodcrest	17 SACK LUNCH Turkey Sandwich on Wheat Bread Baby Carrots Fresh Apple Raisins	Avg. Nutrients / Target Calories 868 101% Cholesterol (Mg) 52 Sodium (Mg) 1260 Fiber (g) 6.8 Iron (Mg) 14.0 401% Calcium (Mg) 480.7 168% Vitamin A (IU) 1795 160% Vitamin C (Mg) 16.2 108% Protein (g) 30.2 18.4% of Cal Carb (g) 95.5 61.8% of Cal Total Fat (g) 19.3 20.4% of Cal Saturated Fat (g) 5.8 6.3% of Cal
20	21	22	23	24	
Winter Recess No School (K-8)					
27	28	29	30	31	
Winter Recess No School (K-8)					

Menu subject to change.

USDA and NSD are equal opportunity providers and employers.

할리데이 캐더링

급한 파티를 하거나 교실 파티를 위해 건강한 간식을 제공할 필요가 있나요? 할리데이 계절 스페셜을 위한 영양서비스 부서 웹사이트를 확인하십시오.

웹사이트 http://fsd.k12.ca.us/menus/BusSvcs/Food%20Services/index.html#Menus 에서 캐더링 메뉴와 스페셜 제공 식품에 대한 정보를 찾을 수 있으며, 접속하여 "Catering" 또는 "Holiday Specials"을 클릭하시면 됩니다.

즐거운 할리데이가 되시기를 영양서비스 부서에서 기원합니다!

아침 식사로 하루를 시작하십시오.

아침 식사는 하루의 가장 중요한 식사입니다. 아침 식사는 많은 혜택을 제공하며 모든 학생들을 위해 우선시 되어야 합니다.

캘리포니아 주 교육부의 식품 연구 및 활동 센터에 의하면:

수업일에 학교 아침 식사를 먹는 학생들은 다음의 현상들을 보여주고 있습니다:

- 수학과 독해 점수의 향상;
- 학교 아침 급식 프로그램 참여도가은 학생들이 수학 점수도 향상;
- 온전한 아침식사를 하는 학생들이 부분적인 식사를 하는 학생들보다 수학과 숫자 확인 테스트에서 보다 적은 실수와 속도감을 보여주고 있다;
- 수업과 시험시간에 가까운 학교에서 아침을 먹는 학생들은 아침을 거르거나 집에서 아침을 먹는 학생들보다 표준 시험에서 더 좋은 성적을 보여주고 있다.

학교에서 다소 영양부족 학생들에게 아침 식사를 제공하는 것은 인식 시험에 있어 그들의 속도와 기억력을 향상시키고 있다.

아침식사는 이득을 줍니다...
우선 순위로 만드십시오!

아침 식사를 제공하는 풀러턴 교육구의 학교들: Commonwealth, Hermosa Drive, Maple, Orangethorpe, Pacific Drive, Raymond, Richman, Rolling Hills, Valencia Park, and Woodcrest

학교 조식 프로그램은 국가 학교 점심 프로그램의 규정과 제약 아래 있습니다. 마찬가지로, 아침 먹는 것을 선택한 학생들은 매일 가능한 옵션을 선택할 수 있고, 음식을 학급에 가져 가거나 혹은 쉬는 시간에 먹기위해 가지고 있지 말고 지정된 곳에서 먹어야 합니다.

매일 2개의 아침 식사가 있습니다. 하나는 항상 설탕이 감소된 시리얼이고, 다른 하나는 정백하지 않은 곡물 또는 지방이 감소된 빵으로 계란과 칠면조 햄과 함께 싼 아침 빵입니다.

과일 옵션 또는 100 % 주스도 1% 저지방 흰 우유와 함께 매일 이용 가능합니다.

학생들은 일일 영양소를 충족시키기 위해 최소 세개 항목 중 두가지를 택하도록 권장되고 있습니다.

영양서비스 부서의 요점

식사 신청서

- 학년 중에 언제든지 낼 수 있다.
- 우편 또는 사무실로 직접 접수할 수 있습니다.
- 가정에서 받을 수 있습니다. . . 전화나 이메일로 신청하십시오.
- 영양부서 사무실은 수업일이 있는 매일 일반에게 열려 있습니다. 오전 8:30-11:00, 오후 1:00-3:30

식사 구좌

- 웹사이트 mySchoolBucks.com 에서 구매 확인과 크레딧 카드로 결제할 수 있습니다.
- 자동 지불이 필요한가요? 웹사이트 mySchoolBucks.com 에서설정하십시오.
- 지불은 현금이나 수표로 학교사무실에 또는 크레딧 카드로 온라인에서 지불할 수 있습니다.

트위터에 들어야 주세요.

www.twitter/fsdnutrition.com