



Great Schools  
Successful Kids

# Nutrition Services Newsletter

Volume 3, Issue 4

Fullerton School District

June 2011

## Nutrition Services Contact Information

영양공급부서 연락처

**Amanda Colón**  
Assistant Director  
(714) 447-7437

**Debbie Hjorth**  
Senior Secretary  
(714) 447-7435

## Student Meal Information Packets Are Being Mailed to Your Home

학생급식 정보통신문 가정으로 발송

내년도를 위한 학생 급식 가격과 계좌에 대한 정보 통신문이 7월 초에 학생들의 가정으로 우송됩니다.

이 통신문은 무상 또는 할인 급식 신청 여부에 상관없이 모든 부모님들이 **"반드시 읽어야"** 하는 통신문입니다. 다음 사항들이 포함될 것입니다:

1. 새 학년도 급식 가격;
2. MySchoolBucks 계좌 - 유

료 및 무료 계좌에 대한 정보 업데이트;

3. 환불 요청 - 자녀가 8학년을 졸업한다면, 학생의 급식계좌 잔고의 환불을 요청하시든지 또는 새 학년도에 풀러턴 교육구의 어느 학교든지 형제가 다닌다면 형제의 급식계좌로 이체 요청을 할 수 있습니다. 고등학교 교육구로 잔

고를 이체할 수는 없습니다;

4. 2011-2012 학년도 무상 및 할인 급식 신청서 및 신청서 제출을 위한 지침.
5. 영양공급서비스/교육구 정책에 대한 정보.
6. 중학교 메뉴  
정보 통신문을 받으시려면, 자녀의 학교가 귀하의 현재 주소록 파일에 가지고 있는지 확인하셔야 합니다. 통신문은 유치부-7학년

## Inside This Issue:

Summer Resources 여름기간 동안의 자원	Pg. 2
New Menu Items for 2011-2012 내년도 새로운 메뉴 항목	Pg. 2
Double the Fruits and Vegetables 과일과 야채를 두배로	Pg. 3
Summer Feeding 여름 급식	Pg. 3
Junior High Student Accounts 중학생 계좌	Pg. 4
Healthy Restaurants 건강식 식당	Pg. 5
Did You Know? 알고 계셨나요?	Pg. 5
Calories on Menus 메뉴에 있는 칼로리	Pg. 5
Summer Feeding Menu 여름 급식 메뉴	Pg. 6

## Reauthorization of Child Hunger Act

아동 기아 법안의 재허가

올해 1월에 의회는 Child Hunger Act (아동 기아 법안)의 재허가를 통과시켰습니다.

이 법에서, 국립 학교 점심 식사 프로그램 (NSLP)과 학교 아침 식사 프로그램 (SBP)에 대한 절차 및 영양상의 규칙에 많은 수정이 있었습니다.

법안이 1월에 통과하는 동안, 90일 논평 기간 동안 수정안이 검토되었습니다. 모든 영역 (업체, 식품서비스 감독과 직원, 학부모, 교사 등)의 대표자들이 법안이 완결되기 전, 그들의 관심사, 요구, 정당성 등을 전달할 수 있도록 허용되었습니다.

법안은 또한 이러한 변화는 점심 생산 비용에 \$0.14 (14센트), 아침식사를 생산하는 비용에 \$0.50 (50센트)가 증가되는 결과가 있을 것이라는 사실을 인정하는 언어적 이해를 포함

1월에 제안된 법안은 다음번 화들을 포함하고 있습니다:

- 제공되는 과일과 야채를 증가시켜야 합니다. 과일과 채소에 관한 자세한 내용은 3 페이지에 있는 "Double the Fruits and Vegetables" 기사를 참고하십시오.
- 영양 분석은 열량, 트랜스지방, 포화지방 및 나트륨을 위해서만 요구될 것입니다.
- 열량은 이제 최소 및 최대 한계를 내포해야 합니다.
- 나트륨은 최대 목표치를 가지고 10년의 기간 동안 줄이게 됩니다. 10년 후의 유치부 - 5학년 학생들을 위한 최종 목표는 식사 당 640 밀리그램이 될 것입니다.
- 유치부-8학년 학생의 경우, 이전에 분석되어있는 다른 모든 종류 (탄수화물, 미네랄, 비타민, 섬유질, 단백질)는 더 이상 분석되지 않을 것입니다.

- 9-10 온스의 곡물이 8-10 온스의 육류/고기대체품과 함께 그 주의 과정 동안 제공해야 합니다.
- 액체 우유는 맛이 가미된 무지방 또는 맛이 가미되지 않은 1% 저지방 우유로 제한됩니다. 또한 학생들을 위한 식사에 선택할 수 있는 적어도 2가지의 다른 종류의 우유가 있어야 합니다.
- 규정의 이행에 의해, 모든 곡물의 적어도 50%는 곡물이 풍부한 전체 곡물이 되어야 합니다. 시행 2년 후에는 모든 곡물은 곡물이 풍부한 전체 곡물로 대체되어야 합니다.
- 트랜스 지방 (0)과 포화 지방 (총 열량의 10% 이하)에 대한 제한이 포함되어 있었지만, 이러한 기준은 캘리포니아에 새로운 것이 아닙니다. 더욱 많은 변경 사항들이 포함되는 동안, 이 법안에 대한 연방

## Summer Resources

여름 기간 동안의 자원들

자녀들이 할 수 있는 무엇인가를 찾고 있는데, 그것이 무료 혹은 거의 무료이어야만 합니까? 아래의 기회들을 참고해보세요:

### Summer Playgrounds Program

풀러튼 교육구의 시에서 지원되는 여름 놀이당 프로그램

일시: 6/20/11 - 8/12/11

시간: 12:00pm - 6:00 p.m.

연령: 5 - 12 세

가격: 무료

여름 놀이마당 프로그램은 미술공예, 협동 게임, 교육향상, 여행, 특별 행사 그리고 팀스포츠와 같은 활동들을 제공합니다. 자녀들은 매일 점심을 가져와야 합니다. 등록은 모든 지역을 위해 6월 6일 월요일 Maple Community Center, 701 S. Lemon Street, Fullerton에서 시작됩니다. 현장에서의 등록은 6월 20일, 월요일, 아래 명시된 각각의 공원에서 시작됩니다. 정보를 더 원하시면 714-738-6575로 연락하시기 바랍니다.

### Fullerton Park Locations: 풀러튼 공원 장소

CHAPMAN PARK RECREATION CENTER

2515 San Carlos Street

GARNET COMMUNITY CENTER

3012 Garnet Lane #A

GILBERT PARK

2120 W. Orangethorpe Avenue

MAPLE COMMUNITY CENTER

701 S. Lemon Street

ORANGETHORPE PARK RECREATION CENTER

1414 S. Brookhurst St.

RICHMAN COMMUNITY CENTER

711 S. Highland Avenue

**Summer Concerts** 공원에서의 여름 무료 음악회, 7월13일부터 8월17일까지, 수요일마다, Fullerton Sports Complex, 560 E. Silver Pine, Fullerton. Free.

**4<sup>th</sup> of July Celebration**, 7월 4일 축제, 월요일, 오후 5:00, Fullerton Joint Union High School Stadium에서, 무료입장. 음식 판매함.

### Cool down at the Maple Spray Pool

Lemon Park, 701 S. Lemon, Fullerton에 위치한 메이플 스프레이 수영장에서 열 식히기. 6월 15일 부터 9월, 정오부터 오후 5:00까지 매일 개장. 수영장에서 즐기기 위해서는 수영복 필수

## New Lunch Menu Items for 2011-2012

내년도 점심 메뉴 항목

다음 학년도에는 점심식사 메뉴를 향상할 약간의 새로운 품목들이 있을 것입니다.

학생들이 확실히 좋아하는 한가지 품목은 새로운 sun butter와 포도젤리 샌드위치일 것입니다. 영양공급부서는 "땅콩이 없는" 것을 노력하기 때문에 땅콩 버터와 젤리 샌드위치는 우리가 계속 제외시켜온 주요식품 (전국적으로 학생들이 좋아하는 것)입니다.

우리는 야외 견학수업 점심 급식을 위해 때때로 점심 메뉴에 sun butter를 준비할 것입니다.

선 버터는 땅콩 버터에 훌륭한 대체품목입니다. 땅콩 버터에 비교할 때, 선버터는 포화지방이 낮고 섬유질은 더 많으며 소금이 적고 당분이 적으며 그리고 비타민 E와 철분은 거의 두배가량을 내포하고 있습니다.

샌드위치는 역시 통밀빵을 포함할 것입니다.

우리는 학생들이 좋아하는 돼지고기와 소고기 품목들을 많이 염분을 줄인 형태의 같은 제품들로 바꿀 것입니다. 이러한 제품들은 전국의 학생들에 의해서 시식되어 왔으며 본래의 형태와 같이 선호되는 것으로 나타났습니다. 품목들은 햄버거, 소형 치즈버거, 돼지고기 dippers, 그리고 돼지갈비 샌드위치를 포함하게 될 것입니다.

몇 개의 다른 새로운 품목들은 여전히 연구되고 있습니다. 어린이 영양경영자들을 위해 이용되어온 새로운 품목들입니다. 이것들은 통밀가루와 옥수수 껍질로 만들어집니다. 두가지 형태는 통 강낭콩, 옥수수 그리고 체다

영양공급부서는 현미와 통밀 롤빵과 같은 것으로 올해 시작한 건강한 변화도 계속할 것입니다.

우리는 가정에서 만든 스파게티와 지방질을 줄인 마카로니와 치즈를 곁들인 통곡물 롤빵과 가느다란 빵을 도입하기도 했습니다.

이번 해의 새로운 것이기도 하며 그리고 호평을 받아온 것으로서, 완전히 자연산 흰고기 치킨 너겟츠가 있었습니다. 치킨 너겟츠는 전국에서 학생들이 좋아하는 것이며 그래서 건강한 제품으로 바꿀 수 있는 것은 놀라운 일입니다.

우리는 아침식사를 위해 새로운 형태의 치킨 소세지와 통곡물 비스킷 샌드위치를 도입하기도 했습니다. 이것은 인기 있는 "Breakfast for Lunch"와 함께 기본적인 돼지고기 소세지를 대체하는 소세지이기도 합니다.

이런 제품들 가운데 많은 것들은 판매인들뿐 아니라 캘리포니아 학교 영양 협회 California School Nutrition Association (CSNA)와 함께 캘리포니아 주정부에 의해 운영하는 영양자문위원회 Nutrition Advisory Committees (NAC)를 통해 검사되고 있습니다.

영양자문위원회 (NAC)는 영양과 학교 식사 프로그램이 건강한 삶의 스타일에 얼마나 공헌하는가를 학생들이 함께 홍보하도록 결합시키는 학교클럽입니다.

이러한 위원회들은 식품 시식을 위해 많은 식품 산업 협회 회의에 초대받습니다. 2011년 1월에 200명 이상의 학생들이 캘리포니아 파사디나의 캘리포니아 학교 영양 협회 (CSNA) 연례 모임 기간 동안 식품 품목을 검토했습니다.



# Double the Fruits and Vegetables

과일과 야채를 두배로

아동 기아 법안에 대한 재허가는 국내 학교 점심프로그램과 학교 아침 프로그램에 제공되는 영양요건에 많은 변화를 포함하고 있습니다. 핵심의 많은 부분은 과일과 야채에 대한 것입니다.

아침식사에 관하여는, 학생들은 연방정부에 의해 보상하는 급식을 위해 자격이 주어지면 과일 혹은 야채 한컵 가득한 양을 섭취하도록 요구될 것입니다. 비녹말성 야채라면 아침식사에 야채의 새로운 할당량도 있게 됩니다. 이것은 현행 요구되는 반컵의 야채를 두배로 늘리는 것입니다.

점심식사에 관하여는, 학생들은 과일과 야채를 매일 공급받아야만 합니다. 할당 양에 대한 요구조건도 변화되었습니다. 학생들은 한 주에 걸쳐 과일의 2.5컵을 제공받을 필요가 있을 것입니다. 야채에 관하여는, 한주에 3.75컵이 공급될 필요가 있고 그리고 5가지 야채의 부차적인 종류들이 만들어졌습니다.

야채에 관한 새로운 부차적인 종류들은 채소, 오렌지, 콩류, 전분, 그리고 다른 것들을 포함합니다. 진초록 채소 (브로콜리, 시금치, 케일), 오렌지 (홍당무, 감자, 호박), 그리고 콩류 (핀토와 검은 콩과 같은 마른 콩) 은 매주 마다 적어도 반컵 정도가 제공될 필요가 있을 것입니다. 이런 종류들의 보다 많은 양이 한주에 걸쳐 제공될 것입니다. 각각 반컵 정도 허용될 것입니다.

옥수수, 리마콩, 흰감자, 그리고 완두콩과 같은 녹말성의 야채는 주마다 한컵으로 제한될 것입니다. 셀러리, 푸른콩, 그리고 상추와 같은 다른 야채들은 전체적으로 3.75컵의 요구조건을 응하여 "다른" 야채들의 1.25컵을 맞추어 제공될 것입니다.

새로운 규정은 학생들이 점심식사에 제공되는 품목들에 (과

## Summer Feeding Program

여름 급식 프로그램

영양공급부서는 이번 여름 Woodcrest, Richman, and Maple 초등학교에서 여름 급식 프로그램을 개최할 것입니다.

Woodcrest 초등학교에서 연장 보충학습 프로그램에 참석하는 등록된 학생들과 지역사회의 18세 이하 아동들에게 6/20/11 부터 7/29/11까지 무상으로 점심이 제공될 예정입니다.

풀러턴 교육구 내의 학교들에 등록되었는지 그와 상관없이 지역 사회의 아동들은 급식을 받을 수 있습니다. 예정된 메뉴와 시간들은 이번 호의 뉴스 기사 (6면)에 포함되어 있습니다.

## MEAL APPLICATION INFORMATION

급식 신청 정보

무료급식 및 할인 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.\*

\*EACH DAY SCHOOL IS IN SESSION

매일 학교시간 중 업무

## STUDENT MEAL ACCOUNT

**INFORMATION** 학생 급식 계좌 정보

온라인 지불 정보:

WWW.MYSCHOOLBUCKS.COM 신용카드로 지불

급식비 학교사무실에서 접수:

선불 지불 봉투를 사용하여 현찰 또는 수표로 지불할 수 있습니다. 학생의 공식이름, 학년, 학생번호를 기입하셔야 합니다. 당일에 구좌로 입금됩니다. '부도수표'나 잔고부족으로 돌아온 수표에는 요금이 부과됩니다.

## CATERING

캐더링

온라인 메뉴:

WWW.FSD.K12.CA.US 에서 NUTRITION SERVICES 링크로 접속하세요. 학생들의 학급 파티, 교직원 및 학부모회 기념행사 등에 캐더링 서비스를 제공하고 있습니다. 모든 학교 부지로 매일 배달합니다.

FOR ORDERS: 주문

이메일: AMANDA\_COLON@FSD.K12.CA.US

전화: 714-447-7437

최대 100명 인원까지 수용하는 서비스를 제공하고 있음.

## FOOD ALLERGIES

식품 알러지

양식서는\* 온라인 또는 학교사무실에서 얻을 수 있습니다.

\*Physician's signature is required. 의사의 서명 필요

## CHILD CARE & PRESCHOOL

**APPLICATIONS** 유아원 및 프리스쿨 신청서

장소: CHILD CARE OFFICE

1401 W. VALENCIA DRIVE

FULLERTON, CA 92833

PHONE: 714-447-2858

무상급식 및 할인가격 급식 신청서가 이 프로그램에 참여하는 학생들을 위해 Child Care & Preschool 사무실에서 접수 및 업무

# Junior High Students

중학생

플러턴 학군의 중학생들은 급식과 간식 즐거움을 위해 다양한 선택을 할 수 있습니다. 이것은 유치부-6학년에서 제공하는 것들과는 다른 변화입니다. 아침 급식은, 학생들이 "Cold Grab and Go" (쉽게 먹을 수 있는 찬 음식) 또는 "Hot Breakfast" (따뜻한 아침 급식) 섹션 중에서 선택할 수 있습니다. 모든 항목은 과일이나 주스, 그리고 우유와 함께 제공되며 아침급식은 \$1.80입니다.

점심은 선택할 수 있는 뜨거운 또는 차가운 전식, 야채, 과일이나 주스, 그리고 우유를 포함하여 \$2.80입니다. 학생들은 4개 항목 (전식, 야채, 과일/주스, 우유) 중 적어도 2개를 선택해야 하며, 모두 \$2.80에 점심을 살 수 있습니다.

아침급식 또는 점심 중 하나를 위해, 필요한 항목을 함께 충분히 선택하는 것이 음식가격을 충족시키는 중요한 요소입니다. 구성 항목 식품의 대부분이 빠지면, 단일 항목 가격이 적용됩니다.

단일항목 식품들은 50센트-\$3.50까지의 가격에 구입할 수 있으며, 전식, 음료수, 간식종류, 그리고 달콤한 간식류 등의 항목에서 선택할 수 있습니다. 올해의 메뉴는 교육구 웹사이트에서 이용할 수 있으며, 정보 통신문을 포함한 중학생들의 내년도 메뉴는 현재 유치부-7학년에 재학중인 모든 학생들에게 우편으로 전달될 것입니다. 정보 통신문은 7월 중에 도착할 것입니다.

학생들은 그들의 선택 품목을 사기 위해 자신의 급식 계좌에 있는 돈을 사용할 수 있습니다. 학부모님들은 자녀의 계좌에 잔고를 유지하는 것을 잊지 않도록 관리하셔야 합니다. 지불은 학교 사무실에 비치되어 있는 봉투를 사용하여 현금/또는 수표로 낼 수 있으며, 또는 [www.myschoolbucks.com](http://www.myschoolbucks.com) 에서 신용카드로 온라인 지불할 수 있습니다. 급식 계좌의 잔고를 사용하려면, 학생들은 급식 판매 기계 앞에서 자신의 학생번호를 입력해야 하며 타인이 도용할 수 없도록 자신의 학생번호를 자신만을 위해 사용할 수 있도록 관리해야 합니다!

학생들은 점심급식 외에도, 단일항목 식품을 자신의 급식계좌 잔고로 구입할 수 있다는 것을 기억하기 바랍니다. 잔고는 학생들이 쉬는 시간이나 점심시간에 점심과 더불어 구운 과자나 생수같은 추가 간식을 구입할 경우 매우 빠르게 사용할 수가 있습니다. 학생이 단일항목 식품을 구매할 때 숫자의 제한은 없습니다.

만일 학생이 할인 및 무상 급식 프로그램 자격을 갖고 있다면 단일항목 식품에는 적용되지 않습니다. 프로그램 자격에 상관없이 게시된 가격에 단일항목 식품 값이 청구됩니다.

급식 계좌 관리는 부모님과 학생들에게 매우 중요합니다. 부모님들은 웹사이트 [MySchoolbucks.com](http://MySchoolbucks.com)를 통해 자녀들이 무엇을 먹고 있는지 (전체 급식 또는 단일항목 식품) 온라인으로 감독할 수 있습니다. 영양공급부서 또한 부모님들에게 현재 학년에 대한 세부 보고서를 제공할 수 있습니다.

졸업하는 학생들

학생이 올해 졸업하게 되나요? 만약 그렇다면, 생각해야 할 것이 있습니다. 학생의 급식 계좌에 잔고가 남게 되나요? 그렇다면, 계속 읽어주시기 바랍니다.

급식 계좌 환불 요청 양식

이 양식은 플러턴 교육구 웹페이지의 "Forms" 난에서 이용할 수 있습니다. 환불, 또는 남아있는 잔액을 형제에게 (플러턴 학군 내에서) 이전, 혹은 남은 잔액을 교육구에 기부 중에서 선택하면 됩니다. 가능한 양식서에 필요한 정보를 모두 기입하시고, 서명하여 저희 사무실에 우편으로 제출해주시기 바랍니다. 환불은 우편으로 보내질 것입니다. 가능한 속히 학교가 종강되는 대로 남은 잔액을 관리하는 것은 매우 중요합니다. 지금 행동해주시기 바랍니다!

내년도에 학군에 머무는 학생들은 자신의 급식 계좌의 잔고를 내년도 사용을 위해 여름 동안 남겨 놓을 수 있습니다. 잔고는 8월에 학교로 돌아 올 때 학생들의 계좌에 그대로 남아 있을 것입니다.

# Application Info (cont.)

신청정보 (1면에서 계속)

만약 학부모께서 정보 통신문을 받지 못하면, 714-447-7435로 전화하여 통신문이 집으로 발송되도록 요청할 수 있습니다. 또한 통신문은 영양공급부서 밖의 책상에도 비치되어 있습니다.

## Applications for Free and Reduced-Price Meals

무상 및 할인 급식 신청서

급식혜택 신청서 이해를 위한 알림 사항:

1. 새 학년도를 위해서 원본의 2011-2012년 신청서를 사용해야 합니다. 전년도의 신청서는 거부될 것입니다.
2. 신청서는 학사연도 중 언제든지 수락됩니다. 저희 사무실은 7월 중순에 새 학년도를 위한 신청서들의 처리를 시작합니다. *알림: 여름에는 월요일에 사무실이 휴관합니다.*
3. 신청서는 영양부서 사무실로 우편 또는 직접 제출할 수 있습니다.
4. 신청서는 빠짐없이 모두 기입해야 합니다; 검정 또는 파란색 잉크펜을 사용하십시오.
5. 고치기 위해 수정 액체인 "White Out"이나 수정 테이프를 신청서에 사용하지 마십시오.
6. 급식 신청서 처리 기간은 10일입니다. *알림: 미리 준비하십시오.*
7. 학생들이 이전 학년에서의 급식 혜택을 이전할 수 있도록 30일간의 유예 기간이 있습니다. 유예 기간은 매우 바쁜 부모님들과 교직원들에게 새 학년도를 잘 시작할 수 있도록 도움을 줍니다. 유예 기간이 끝날 때, 2011-2012 학년도 신청서가 처리되지 않았다면, 모든 학생들은 그들의 무상 또는 할인 급식 혜택을 상실하게 될 것입니다. *알림: 미리 준비하십시오!*
8. 만약 신청서를 제출한 후 가정 형편에 변화가 있다면, 다시 신청할 수 있습니다. 변화에 대한 증거자료가 요구됩니다. 재신청은 직접 혹은 우편으로 하기를 권장합니다.

학부모님들에게 감사드리며 학생들을 섬기는 것을 저희는 즐기고 있습니다. 7월 초 정보 통신문이 도착하는가를 살펴주시기 바랍니다. 여러분의 자녀들을 돕는 일에 학부모님들의 관심과 협조 부탁드립니다!



# Did You Know?

알고 계셨나요?



거의 알려지지 않은 약간의 영양에 관한 사실과 정보가 있습니다:

- 브로콜리의 중간크기의 가지 하나는 중간크기의 오렌지 한 개 (하루 가치 기준의 130%) 보다 더 많은 비타민 C (하루 가치 기준의 220%)를 함유하고 있습니다.
- 물은 우리 몸의 거의 60%를 차지합니다. 우리 몸의 모든 구조는 물에 의존하는데 따라서 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 성인은 갈증이 나지 않도록 충분한 양의 물을 마셔야 합니다. 통상적으로 사람은 하루에 대략 6-13컵을 필요로 합니다.
- 웃음은 스트레스 호르몬을 낮추고 면역체계를 강화시킵니다. 6살난 아이들은 하루에 평균적으로 300번 웃습

니다. 성인은 하루에 15-100번만 웃 습니다.

- 하루에 50의 초과 칼로리를 먹는 것은 매년 몸무게 1에서 2파운드가 늘어하도록 만듭니다.
- 칼슘은 인체에서 가장 풍부한 미네랄입니다. 이 성분의 99%는 뼈와 치아에 들어있습니다.
- 갈색의 빵은 통곡물과 같지 않습니다. 분석표시를 점검하고 구성요소와 통밀인지를 확인하십시오.
- 음식낭비의 40%는 가정에서 일어납니다. 신선하게 보존하시고 냉장고에 있는 것을 활용하십시오. 마켓을 보기 전 냉장고를 점검하시는 것도 이미 그 안에 있는 것을 이중으로 구입하는 것을 예방하는 좋은 방법입니다.
- 두번째 음식을 취하기 전 몸의 신호를 주의 깊게 들으십시오; 첫번째는 20분을 기다리세요; 그러면 여러분은 여러분의 몸이 배가 부르다고 말하는 것에 놀랄 것입니다.

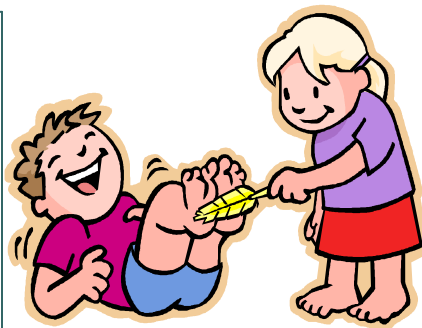
## Healthy Restaurants

건강식 식당

풀러튼 다운타운에 있는 몇 개의 식당들은 다운타운 비즈니스 협회와 풀러튼 협력단체들에 의해 승인되어 왔습니다. 그런 승인은 풀러튼 다운타운 지역 안에 식당을 향상시키며 그리고 건강한 최상의 음식을 제공한 식당들에게 상을 수여하는 것입니다.

고려된 기준 사항들은 할당량, 건강한 음식선정, 그리고 건강한 음료수 선정이었습니다.

다음 식당들이 수상을 받은 곳입니다: California Health Foods Deli and Juice Bar, Monkey Business Café, Rialto Café, Rutabegorz, Frati Gelato, Café Hidalgo, Les Amis, and Tranquil Tea Lounge.



Follow Us on Twitter at [www.twitter.com/fsdnutrition](http://www.twitter.com/fsdnutrition)

See K-6 lunch menu posted daily!

트위터를 이용해주시고, 첨부된 유치부-6학년 점심메뉴를 참고하십시오!



# Calories on Menus Don't Change Kids' Choices

## 메뉴에 적힌 칼로리가 자녀들의 선택음식을 바꾸지는 않습니다.

국제 비만 저널에 의하면, 웨스트 푸드 식당에서 메뉴판에 칼로리를 기입하는 것이 아이들이 음식을 선택하거나 또는 부모가 그들을 위해 음식을 정해주려나 할 때 영향을 주지 않는 것처럼 보인다고 알려졌습니다.

분석표시를 하는 것은 크게 비만에 영향을 줄 만큼 충분하지 않을 것이라고 연구분석가 Brian Elbel, 뉴욕 의과대학 의료와 건강정책 부교수는 말합니다.

문제의 영역은 유해한 칼로리를 담은 음식들이 종종 직접 아이들에게 판매되어 진다는 것입니다. 그 숫자가 아이들이 좋아하는 제품들과 필적하는 것은 어렵습니다.

비용 역시 줄이기 힘든 요인입니다. 유해한 음식은 건강한 음식보다 값이 싸고 그리고 그 차이는 점점 넓어지고 있다고 Elbel 교수는 말하고 있습니다.

연구가들은 2008년 뉴욕에서 발효된 의무적인 칼로리 분류표시가 있기 전과 그리고 한달 후, 349명의 아이들과 부모들이 맥도날, 버거킹, 웬디스, 그리고 켄터기후라이치킨을 이용할 때 그들로부터 받은 질문자료들을 분석했습니다.

결과는 의무적인 분류표시가 없었던 뉴저지 쉐 뉴악시의 한 그룹과 비교되었습니다. 연구 참가자들 가운데 90%는 소수 민족 혹은 인종그룹들로부터 온 사람들이었습니다.

분류표시가 발효되기 전과 후에 구입된 칼로리 숫자에는 차이가 없었습니다. 이런 시도가 있는 한달 후, 뉴욕의 청소년 57% 그리고 뉴악의 18%가 그들은 그 정보를 보았다고 말했습니다. 그러나 오직 9%만이 칼로리 정보가 어떤 음식을 살 것인가에 대해 재고하게 만들었다고 말했습니다..

아이들이 음식선택에 영향을 준 것으로 알려진 최상의 이유는 첫번째는 맛, 두번째는 가격이었습니다.

연구원들은 이것이 저소득층 지역에서 행해진 비교적 소규모의 연구였으며, 그리고 보다 규모가 큰 연구는 다른 결과를 산출할 수 있다고 인정했습니다.

워싱턴 D.C. 국내 어린이 의료센터의 영양학자 Kelly Sinclair, MS, RD는 더욱 많은 교육이 필요하다고 말합니다. "만약 그들이 얼마나 많은 칼로리를 섭취해야 하는지 모른다면, 어떻게 칼로리 표시가 다른 음식을 선택할 수 있도록 지도해줄 수 있는가?"라고 말합니다.

# Summer 2011 Lunch Menu

# Fullerton School District

**Summer Lunch Menu will be served at the following sites:**  
**Maple Elementary and Richman Elementary** Woodcrest Elementary  
 Monday through Thursday Monday through Friday  
 June 20, 2011- July 28, 2011 June 27, 2011- July 22, 2011

**Lunch Serving Times:**  
 10:30 - 11:00 AM (Students)  
 11:00 - 11:30 (Community - all children 18 years old and younger)

**All products are Trans Fat free.**  
**Daily Offering of Milk Includes: 1% White Milk and Organic Soy Milk**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Nutritional Analysis
<b>June 20</b> ROASTED CHICKEN Oven Potatoes Fresh Plum Jungle Crackers	<b>21</b> MINI CHEESEBURGERS Baby Carrots Fresh Apple High Fiber Graham Crackers	<b>22</b> VEGETARIAN SPAGHETTI Celery Sticks Mixed Fruit Cup	<b>23</b> HAMBURGER Broccoli and Carrots Frozen Pear Cup Chocolate Pudding	<b>24</b> No School - No meals will be served.	Avg. Nutrients Target Calories 673 101% Cholesterol (Mg) 75 Sodium (Mg) 737 Fiber (g) 9 Iron (Mg) 5.7 Calcium (Mg) 571.7 108% Vitamin A (IU) 5433 200% Vitamin A (IU) 58.9 485% Vitamin C (Mg) 33.9 20% Protein (g) 9.7 Total Fat (g) 20.4 Saturated Fat (g) 6.1 8.1% of Cal
<b>27</b> TYSON TERIYAKI CHICKEN Baby Carrots Fresh Plum	<b>28</b> BREAKFAST FOR LUNCH Chicken Sausage and Whole Grain Biscuit Fresh Apple Whole Grain Chocolate Belly Bear	<b>29</b> BEAN AND LITE CHEESE BURRITO ON A WHOLE WHEAT TORTILLA Broccoli and Carrots Fresh Banana Giant Goldfish Graham Cracker	<b>30</b> WHOLE GRAIN CHICKEN CORN DOG Celery Sticks Fresh Nectarine	<b>July 1</b> TONY'S 100% MOZZARELLA CHEESE PIZZA Baby Carrots Frozen Pear Cup Vanilla Pudding	Avg. Nutrients Target Calories 662 100% Cholesterol (Mg) 86 Sodium (Mg) 1269 Fiber (g) 6.7 Iron (Mg) 3.6 102% Calcium (Mg) 593.8 208% Vitamin A (IU) 589.8 485% Vitamin C (Mg) 34.1 20% Protein (g) 59.8 20.6% Total Fat (g) 20.4 27.7% Saturated Fat (g) 7.1 9.6% of Cal
<b>4</b> Holiday No School - No meals will be served.	<b>5</b> CHEESE LASAGNA WITH 100% MOZZARELLA CHEESE Celery Sticks Fresh Apple	<b>6</b> ROASTED CHICKEN Oven Potatoes Fresh Nectarine	<b>7</b> CHEESE QUESADILLA Baby Carrots Applesauce Jungle Crackers	<b>8</b> BEEF AND BEAN BURRITO ON A WHOLE WHEAT TORTILLA Celery Sticks Fresh Banana Whole Grain Chocolate Belly Bear	Avg. Nutrients Target Calories 663 100% Cholesterol (Mg) 78 Sodium (Mg) 675 Fiber (g) 4.1 Iron (Mg) 4.1 116% Calcium (Mg) 675.1 236% Vitamin A (IU) 3087 248% Vitamin C (Mg) 21.3 142% Protein (g) 35.2 21.3% Total Fat (g) 9.6 59.2% Saturated Fat (g) 4.3 5.9% of Cal
<b>11</b> MINI CHEESEBURGERS Baby Carrots Fresh Apple High Fiber Graham Crackers	<b>12</b> TONY'S 100% MOZZARELLA CHEESE PIZZA Celery Sticks Frozen Pear Cup Vanilla Pudding	<b>13</b> TYSON TERIYAKI CHICKEN Broccoli and Carrots Fresh Plum	<b>14</b> VEGETARIAN SPAGHETTI Celery Sticks Mixed Fruit Cup	<b>15</b> BREAKFAST FOR LUNCH Chicken Sausage and Whole Grain Biscuit Fresh Apple Whole Grain Chocolate Belly Bear	Avg. Nutrients Target Calories 661 100% Cholesterol (Mg) 73 Sodium (Mg) 116 Fiber (g) 4.1 Iron (Mg) 4.1 116% Calcium (Mg) 619.5 217% Vitamin A (IU) 5880 488% Vitamin C (Mg) 35.3 22% Protein (g) 9.0 54.5% Total Fat (g) 19.6 26.6% Saturated Fat (g) 6.7 9.1% of Cal
<b>18</b> REDUCED-FAT MACARONI AND CHEESE Mixed Fruit Cup Raisins	<b>19</b> HAMBURGER Baby Carrots Frozen Pear Cup Chocolate Pudding	<b>20</b> BEAN AND LITE CHEESE BURRITO ON A WHOLE WHEAT TORTILLA Celery Sticks Fresh Banana Giant Goldfish Graham Cracker	<b>21</b> WHOLE GRAIN CHICKEN CORN DOG Broccoli and Carrots Fresh Nectarine	<b>22</b> GRILLED CHEESE SANDWICH ON WHOLE WHEAT BREAD Celery Sticks Diced Pears	Avg. Nutrients Target Calories 670 101% Cholesterol (Mg) 46 Sodium (Mg) 1033 Fiber (g) 8.2 Iron (Mg) 10.5 301% Calcium (Mg) 619.7 217% Vitamin A (IU) 53.5 357% Vitamin C (Mg) 28.7 17.1% Protein (g) 96.5 57.6% Total Fat (g) 25.8 28% Saturated Fat (g) 7.2 9.6% of Cal
<b>25</b> CHEESE LASAGNA WITH 100% MOZZARELLA CHEESE Celery Sticks Fresh Apple	<b>26</b> ROASTED CHICKEN Oven Potatoes Fresh Nectarine	<b>27</b> BREAKFAST FOR LUNCH Chicken Sausage and Whole Grain Biscuit Fresh Banana Whole Grain Chocolate Belly Bear	<b>28</b> TYSON TERIYAKI CHICKEN Baby Carrots Fresh Plum	<b>29</b> No School - No meals will be served.	Avg. Nutrients Target Calories 672 101% Cholesterol (Mg) 92 Sodium (Mg) 1065 Fiber (g) 3.5 Iron (Mg) 3.5 100% Calcium (Mg) 619.5 217% Vitamin A (IU) 2662 144% Vitamin C (Mg) 21.7 23% Protein (g) 35.6 23% Total Fat (g) 23.1 31% Saturated Fat (g) 5.6 7.5% of Cal

Menu subject to change. USDA and NSD are equal opportunity providers and employers.