



January 2025

## Happy 2025!! We hope you have an amazing year!! Thank you for all you do for the kids!

Start the new year by deciding to buy smart!

### Food Shopping: Spend Less, Get More!

#### Deciding What to Buy

- Buy a variety of foods from the Food Guide Pyramid. Grains, cereals, breads, pasta and rice tend to cost less than other foods. Your family needs the most servings from the bread and cereal group each day, too.
- Choose smaller amounts of more costly protein foods. Beans cost less than other foods from the Meat Group.
- Go easy on foods you buy from the Pyramid "tip" - sweets, fats and oils.
- Buy the amount you need, not more. Then you won't throw food away.

#### Figuring out Food Costs

- Check unit prices on store shelves—usually below the food. They show the price per ounce, pound, quart, or some other amount. Unit prices let you compare brands and sizes to get the best buy. Example:

PREM ORANGE JCE	96-0Z
Unit Price <b>\$1.33</b> PER QUART	<b>YOU PAY \$3.99</b>

#### Finding More Ways to Spend Less

- Buy food from bulk bins—if you can. They usually cost less because you don't pay for packaging and handling. And you only buy how much you need.
- Use coupons and sales for food you really want. A food isn't a bargain if no one eats it!
- Check the price of foods in different forms. Foods may cost more if they're partly prepared. You decide if you want to pay more to save time in the kitchen.

#### Smart Shopping Tips

- Preplan your menus and use it for your shopping list. Stick to it!
- Group foods on your list to match the store's layout. You'll shop faster. It's easier to remember everything.
- Try to shop after eating, not before. You may buy more when you're hungry.
- Leave you child(ren) with a friend or sitter if you need to. Stores put many foods that children like, such as candy and products with prizes where they can see and reach them.
- Shop when you have time to read labels and compare prices
- Try to shop just once a week. It's easier to shop smart if you shop less often.

## Please take note...

- ⊗ Do NOT put Helping Hands, Inc. as a reference for employment or a loan. You are NOT employees of Helping Hands, but are *contracted* with us for food reimbursement. We are getting more and more requests for work and loan references. We can only tell the person calling that you are not employed here. We do not wish to make it more difficult for you to get a job or a loan, but we also cannot help you with references of this type! Thanks!
- ⊗ If you plan on changing bank accounts please make sure you notify us at least 2 weeks before the end of the month if you wish to use that account for your deposit that month. Otherwise it will automatically be sent to your old account, whether it's opened or closed—and have to wait for the bank to send it back to us before we can get the reimbursement to you. Be Careful!

#### January dates to take note of...

- 1st**—*New Year's Day* (office closed) you cannot claim today
- 1-3rd**—Submit your December claim!
- 18th**—Provider Training (English & Span) Call to register
- 20th**—*Martin Luther King Jr. Day* (office closed). No authorization needed to claim
- 21st**—Newsletters sent out (check your email)
- 27th**—Staff meeting (office closed at 11 am for the day)
- 31st**—Last day that January enrollments are accepted  
*Please continue to sign ALL children in & out daily, including your own kids.*



#### Key Lime Grilled Chicken

- ½ cup butter/margarine
- ¼ cup key lime juice
- ¼ cup chili sauce
- ½ tsp salt
- 4 lbs. chicken tenders (breasts or thighs)
- 2 tsp poultry seasoning



Preheat grill to medium heat. Brush with oil. Prepare key lime sauce: in a small sauce pan melt butter over medium heat. Stir in lime juice, chili sauce, salt and 1 tsp poultry seasoning. Cook for 1 minute. Remove from heat and set aside. Toss chicken with remaining poultry seasoning. Place chicken on grill and cook for 18-20 minutes per side, or until chicken is no longer pink and juices run clear (160°F). Brush with lime mixture every few minutes until the last 2 minutes of cooking time. Discard any remaining sauce. **Yield:** 6 servings



Enero 2025

## Un feliz 2025!! Esperamos un año exitoso!! Gracias por lo que hacen por los niños!

Comienza el año Nuevo comprando inteligentemente!

**Compra de alimentos: Gaste menos, y obtenga más**

### Decida qué comprar

- **Compre una variedad de alimentos de la guía de la pirámide.** Granos, cereales, pan, pasta y arroz tienden a costar menos que otros alimentos. Su familia necesita también más porciones de pan y cereal cada día.
- **Elija cantidades más pequeñas de alimentos que contengan proteína aun cuando sean un poco más costosos.** Los frijoles cuestan menos que otros alimentos del grupo de la carne.
- **No exagere en la compra de alimentos de la pirámide de la parte de arriba como son - dulces, grasas y aceites.**
- **Compre la cantidad que usted realmente necesita.** Así no tendrá que botar comida a la basura.

### Calcular el costo de los alimentos

- **Revise los precios por unidad en los estantes de la tienda**—el precio usualmente se encuentra en la parte de abajo de los alimentos. Muestran el precio por onza, por libra, por cuarto, o alguna otra cantidad. El precio por unidad le permite comparar la marca y el tamaño para obtener la mejor compra.

Por ejemplo:

PREM ORANGE JCE

96-0Z

Unit Price  
\$1.33  
PER QUART

**YOU PAY**  
**\$3.99**

## Por Favor Tome Nota!

- ⚙ Si planea cambiar la cuenta de su banco por favor asegúrese de avisar mínimo 2 semanas ANTES del fin del mes, si usted desea usar esa cuenta para su depósito de ese mes. De otra manera, el dinero será automáticamente enviado a su cuenta antigua, ya sea que esté abierta o cerrada—entonces, tendrá que esperar hasta que el banco nos devuelva el dinero para entonces luego nosotros poder reembolsarle. Sea cuidadosa!



### Fechas para tener en cuenta en Enero...

- 1**—Año Nuevo (oficina cerrada) no reclamar hoy
- 1-3**—Enviar reclamo de Diciembre!
- 18**—Entrenamiento proveedoras (Inglés & Span)  
Llamar para registrarse
- 20**—Día *Martin Luther King Jr.* (oficina cerrada).  
No es necesario autorización
- 21**—Envío Carta de Noticias (revisar correo electrónico)
- 27**—Reunión Personal (oficina cerrada a las 11 am por el resto del día)
- 31**—Ultimo día para enviar registros de niños de Enero

*Por favor continúe firmando diariamente por TODOS los niños las entradas/salidas. Incluya niños propios.*

El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades.

### Encontrar más maneras para gastar menos

- **Comprar alimentos que vienen sin empacar**—Si usted puede. Usualmente cuestan menos, porque usted no tiene que pagar para que los empaquen o envíen. Y usted únicamente compra la cantidad que necesita
- **Use cupones y rebajas de alimentos que usted realmente quiere.** Un alimento no es una ganga si nadie se lo come!
- **Revise el precio de los alimentos en diferentes formas.** Los alimentos pueden costar más si son mayormente preparados. Usted puede decidir si usted quiere pagar más para ahorrar tiempo en la cocina.

### Consejos para comprar sabiamente

- **Planifique con anticipación sus menús y úselos para hacer su lista de compras.** Y siga la lista!
- **Agrupe los alimentos en su lista** para que coincida con lo que ofrece la tienda. Comprará más rápido y más fácil si recuerda todo.
- **Trate de comprar después de comer no antes.** Usted puede comprar más cuando tiene hambre.
- **Deje a su hijo (s) con una amiga o alguien que los cuide si es necesario.** Las tiendas colocan alimentos que a los niños les gusta, como dulces y productos con premios que ellos pueden ver y coger.
- **Compre cuando tenga tiempo para leer las etiquetas y comparar los precios.**
- **Trate de comprar una vez a la semana.** Es más fácil comprar sabiamente si usted compra con menos frecuencia.

- ⚙ NO ponga a Helping Hands, Inc. como referencia para un empleo o un préstamo. Usted NO es un empleado de Helping Hands, sino que tiene un CONTRATO con nosotros para recibir un reembolso de comida. Hemos estado recibiendo más y más llamadas con respecto a esto. Lo único que podemos decirle a las personas que llaman es que usted no es empleado de nuestra oficina. No queremos hacerle más difícil la búsqueda de empleo u obtener un préstamo, pero tampoco podemos ayudarle con este tipo de referencias!

### Key Lime Grilled Chicken

- 1 barra de mantequilla
- ¼ taza de jugo de key lime
- ¼ taza de salsa de chili
- ½ cucharadita de sal
- 4 libras de pollo (pechuga o muslo)
- 2 cucharaditas de condimento para aves



Precaliente la parrilla a medio fuego. Frote con aceite. Prepare la salsa de key lime en una vasija pequeña, derrita la mantequilla a medio fuego. Revuelva el jugo de limón, la salsa de chili, sal y una cucharadita de condimento. Cocine por 1 minuto. Qítelo del fuego y póngalo a un lado. Mezcle el pollo con el condimento de aves. Coloque el pollo en la parrilla y cocine por 18 -20 minutos por cada lado, o hasta que el pollo ya no este rosado y el resto de jugos se vean bien (160°F). Frote con la mezcla del jugo de limón cada minuto hasta los 2 últimos minutos de tiempo de cocción. Deseche cualquier salsa que sobre. Capacidad: 6 porciones