



October 2021

Are you keeping us up to date?

Life means change. It just does. New children with new needs and new schedules come in to your care. Older children drop out. It's okay, it is the way the world is. Are you keeping us up to date with your changes, though? It may seem such a little thing, but little things start to add up and can cost you time and money. It is important to keep up "in the loop". Let us know what is happening. Are you no longer claiming a meal you used to claim? Let us know! Are you now serving a meal you did not used to serve? Let us know! Have you changed your phone/ address / email / meal times? We must know that as well! It may seem small, but when we show up at your home to review a meal, based on what you last authorized with us, and you—or the children—are not there, meals start getting disallowed, and corrective actions also are put in to place, and these could cost you!

You can **Call (801-955-6234) / Email (mail@helpinghandsutah.org) / Text (833-898-2953 OR 801-210-1653)** anytime! If you are closed for a meal, a day, or an extended leave—let us know!

Good communication means a happy and trouble-free relationship with us!

Have a wonderful Fall, and Happy Halloween!



Building for the Future Poster

Do you know where your Building for the Future poster is? Can you see it easily in your home? What about the WIC poster? If you don't have it posted—do it! This is a requirement from the USDA—all providers must have those 2 posters always in view for the parents of your daycare kids to see. Many of you received a 4x6 magnet, if that is on your refrigerator, you are good, otherwise you can print the poster attached to this newsletter, as well as the most current WIC poster, also attached, and put them up. Now. Thank you.



Please continue to let your friends, family and neighbors know about Helping Hands! Let's get the kids fed!

October dates to take note of...

- 1-3rd**—Submit your September claim now!
- 16th**—Training class in our office (first of the new year)
2 classes—one in English and another in Spanish
Please call to register for them!
- 22nd**—Newsletters sent out (check your email) date approximate
- 25th**—Staff meeting, office closed 1-2 PM
- 30th**—Last day to accept enrollments for October
Please continue to sign ALL children in & out daily, including your own kids.

Rainbow Rice

A new way to serve new grains!

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ½ cup brown rice, dry | 1 cup carrots, peeled, diced |
| 3 Tbsp wild rice, dry | 1 cup red bell pepper, diced |
| 6 Tbsp barley, quick pearl, dry | 1 tsp olive oil |
| 2 tsp chicken base | ¼ tsp salt |
| 3 Tbsp bulgar wheat, dry | 3½ cups cooked diced chicken |
| 2 Tbsp quinoa, dry | 1½ cup fresh baby spinach, cut |

Preheat oven to 350°F. In a medium saucepan, combine brown rice, wild rice, barley, 1 tsp chicken base with 1½ cups water. Rinse quinoa in a strainer until water runs clear. In another pan put quinoa, bulger wheat, ¾ cup water, and 1 tsp chicken base. Bring both uncovered pots to boil. Stir occasionally. Reduce heat and simmer over low heat until water is absorbed, about 30 minutes. Cover and cook another 10 min over low heat. Fluff with a fork. In a mixing bowl combine carrots and peppers. Drizzle with olive oil and sprinkle with salt. Stir lightly. Pour into a baking pan, roast at 350°F for 20 minutes. Combine grains, chicken, spinach with vegetables. Mix. Return to oven for 15 minutes. Serve.



Octubre 2021

Nos está manteniendo informados ?

La vida significa cambio. Simplemente es así. Nuevos niños con nuevas necesidades y nuevos horarios suceden bajo su cuidado. Los niños mayores se van. Es normal, así es el mundo. Nos está manteniendo informados de los cambios que hace en su guardería, verdad? Puede parecer un “cambio pequeño” pero estos cambios pequeños se van sumando y le pueden costar dinero y tiempo. Es muy importante “mantenernos al día”. Déjenos saber siempre que está sucediendo en su guardería. Ya no reclama una comida que usualmente reclamaba? Déjenos saber! O está sirviendo una comida que usualmente no reclamaba? Déjenos saber! Ha cambiado su # de teléfono/dirección/correo electrónico? Nosotros DEBEMOS saber ese cambio también. O ha cambiado el horario de una comida? Déjenos saber! Puede parecer un cambio pequeño, pero cuando nosotros le hacemos una visita basado en la información que tenemos en la oficina encontramos que esta información no coincide con lo que encontramos y con lo que usted autorizó la ultima vez, encontramos que usted o los niños no están—o la comida que vamos a revisar la está sirviendo a diferente hora, esto conlleva a que le desautoricemos estas comidas, a que la pongamos en acción correctiva y como dijimos anteriormente costarle dinero!

Puede llamar (801-955-6234) / Email (mail@helpinghandsutah.org) / Textos (833-898-2953 O 801-210-1653)

En cualquier momento! Si va a cerrar para una comida, un día, o cerrar varios días— Déjenos saber!

**Una buena comunicación con nosotros significa una relación feliz y sin problemas!
 Que tengas un maravilloso otoño, y Feliz día de los niños!**



Aviso de Construyendo el Futuro

Sabe donde está su poster de construyendo el futuro? Puede verlo fácilmente en su casa? Y el poster del WIC ? Si no los ha puesto a la vista—por favor hágalo! Este es un requisito del USDA—Todas las proveedoras deben tener estos 2 carteles o avisos a la vista de los padres para que los vean. Muchos de ustedes recibieron un imán de 4x6, si está en su refrigerador, está bien, o si quieren pueden imprimir el poster adjunto que está al lado derecho, así como el poster del WIC más reciente, también al lado derecho y colgarlos. Ahora. Gracias.



**Por favor continúe informando a sus amigos y vecinos sobre Helping Hands!
 Vamos alimentar a los niños!**

Fechas para tener en cuenta en Octubre...

- 1-3—Envíe su reclamo de Septiembre ahora!
- 16—Entrenamiento en nuestra oficina (primero del nuevo año) 2 clases—una en Inglés y otra Español. Por favor llame para registrarse!
- 22—Enviamos Carta de Noticias (revise correo electrónico) fecha aproximada
- 25—Reunión Personal, oficina cerrada 1-2 PM
- 30—Ultimo día para aceptar registro de niños en Octubre

Continúe por favor firmando la hoja de entrada/salida para TODOS los niños diariamente. Incluye niños propios.

Arroz arcoiris

Una nueva forma de servir nuevos cereales!

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ½ taza arroz integral, | 1 taza zanahoria peladas cubos |
| 3 cucharadas arroz wild | 1 taza pimiento rojo, cubos |
| 6 cucharadas de cebada perla | 1 cucharadita de aceite |
| 2 cucharaditas de base de pollo | ¼ cucharadita de sal |
| 3 cucharadas de trigo bulgur | 3½ tazas pollo cocido en cubos |
| 2 cucharadas de quínoa seca | 1½ taza espinaca fresca, cortada |

Pre caliente el horno a 350°F. En una cacerola mediana, mezcle las 2 clases de arroz, cebada, una cucharadita de base de pollo con 1½ tazas de agua. Lave la quínoa en un colador hasta que el agua salga clara.. En otra sartén ponga la quínoa, el trigo bulgur, ¾ tazas de agua, y 1 cucharadita de base de pollo. Ponga a hervir las dos ollas sin tapar. Revuelva de vez en cuando. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, por 30 minutos. Tape y cocine otros 10 min a fuego lento. Revuelva con un tenedor. En otra vasija combine las zanahorias y los pimientos. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal. Revuelva ligeramente. Vierta en una bandeja para hornear a 350°F por 20 minutos. Combine los granos, pollo, espinacas con vegetales. Mezcle. Regrese al horno por 15 minutos. Sirva.