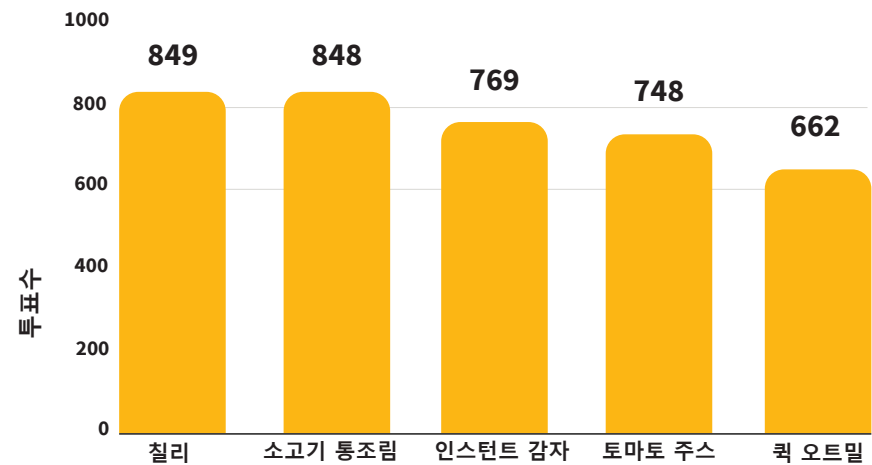


CSFP 설문조사 결과

여름 동안 많은 분들이 상품형 보충 식품 프로그램(Commodity Supplemental Food Program, CSFP)에 관한 연례 설문조사에 참여해 주셨습니다. 프로그램 개선을 위해 시간을 내어 소중한 의견을 보내주신 모든 분들께 감사드립니다. 이제 그 결과 중 일부 내용을 여러분과 공유하고자 합니다!

CSFP 상위 5가지 제품



주요 설문 통계

- 총 1,490건의 응답이 제출되었습니다(전체 CSFP 수혜자의 27%).
- 응답자의 8%가 물, 전기, 스토브/오븐, 냉장고를 사용할 수 있습니다.
- 응답자의 65%가 영양 보충 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 혜택을 받고 있습니다.
- 응답자의 73%가 CSFP 패키지에 제공된 식품 대부분을 실제로 소비합니다.
- 응답자의 1%가 CSFP 배급 기관에서 제공하는 영양 정보가 도움이 된다고 답했습니다.

제철 레시피

브로콜리 감자 수프

재료:

4인분

- 브로콜리 4컵, 다진 것
- 작은 양파 1개, 다진 것
- 저염 닭 육수 또는 채소 육수 4컵
- 무지방 무가당 농축 우유 1컵
- 인스턴트 으갠 감자 1/2, 이 분량을 물과 함께 준비하면 감자 1컵이 됨(또는 남아 있는 으갠 감자 1컵)
- 소금 및 후추(기호에 따라, 선택 사항)
- 체더 치즈 1/4컵, 잘게 썬 것

조리법:

1. 비누와 물로 손을 씻습니다.
2. 큰 냄비에 브로콜리, 양파, 육수를 넣고 섞어줍니다.
3. 끓입니다.
4. 불을 줄이고, 뚜껑을 덮은 채로 약불에서 10분간 또는 내용물이 부드러워질 때까지 중간하계 끓입니다.
5. 우유를 넣고 감자를 천천히 저어가며 섞어줍니다.
6. 수프가 보글보글 끓어오르고 걸쭉해질 때까지 계속 저어줍니다.
7. 너무 걸쭉해지면 우유를 더 넣어줍니다.
8. 서빙할 그릇에 수프를 담고 각 그릇에 치즈를 뿌려서 마무리합니다.

영양 성분

레시피당 제공량: 4인분

1인 제공량당 함량	178
칼로리	
지방	4 g
콜레스테롤	10 mg
나트륨	225 mg
탄수화물	23 g
식이섬유	3 g
당류	10 g
단백질	15 g
비타민 D	1 mcg
칼슘	295 mg
철	2 mg
칼륨	806 mg

훌륭하고 맛있는 레시피를 더 알아보고 싶으신가요?

미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA)의 MyPlate Kitchen에서 건강하고 비용 부담이 적은 수백 가지 레시피를 만나보세요. myplate.gov/myplate-kitchen에서 확인할 수 있습니다.

Washington 주 농무부(Department of Agriculture)의 식품 지원 프로그램에서 발행하는 분기별 뉴스레터

시니어 영양 뉴스레터

시니어를 위한 영양 정보, 레시피, 리소스



Washington
State Department of
Agriculture

2024년 가을

제6판 제2호

가을이 찾아왔습니다!

선선해진 날씨,
알록달록하게 물드는 단풍,
호박, 수프 레시피는 단 한
가지를 의미합니다. 바로
가을입니다!



가을의 맛

Washington에서는 여름철 하면 보통 과즙이 풍부한 복숭아, 잘 익은 베리류, 에어룸 토마토(Heirloom Tomato), 아삭아삭한 스냅 완두콩 그리고 신선한 민트를 떠올릴 수 있습니다. 이제 9월과 10월로 접어들고 계절이 바뀌어 감에 따라 아름다운 우리 Washington 주의 제철 농산물의 종류와 맛도 달라집니다. 가을 농산물 하면 어떤 것이 떠오르시나요?



알맹이가 큼직한 달콤한 옥수수, 갓 캐낸 감자 또는 둥근 모양의 주황색 호박이 떠오르시나요? Washington의 특산품인 맛있는 허니크리스프 사과(Honeycrisp Apple)는 어떤가요? 이들은 가을철에 Washington 주 전역에서 만나볼 수 있는 농산물입니다! 이러한 과일과 채소 대부분은 가을이 되어야 수확할 수 있으므로 가을과 연관이 있습니다.

기념일

- 9월 22일 가을 첫 번째 날
- 9월 25일 전국 딸의 날
- 10월 1일 세계 노인의 날
- 10월 12일 농부의 날
- 10월 21일 전국 사과의 날
- 11월 14일 전국 피클의 날
- 11월 28일 추수감사절
- 12월 5일 세계 토양의 날

2페이지에서 계속



식품 지원
전화번호: (360) 725-5640
이메일: foodassistance@agr.wa.gov

인터넷 주소:
agr.wa.gov/services/food-access



보통 여름철 농산물에 비해 자라는 데 더 오랜 시간이 걸리며 기온이 낮아지고 낮이 짧아지는 가을 날씨에 더 잘 견딜 수 있습니다. 그리고 맛도 아주 훌륭합니다! 여러분이 가장 좋아하는 가을 과일이나 채소는 무엇인가요? 🍂

사과 생산의 중심지

사과를 좋아하신다면 제대로 찾아오셨습니다! 사과는 Washington 주 농업뿐만 아니라 미국 전역에서 아주 중요한 농산물입니다. Washington은 미국 내에서 사과 재배량이 가장 많은 주입니다. 일반적으로 매년 100억에서 120억 개의 사과를 생산합니다. 생산된 사과는 미국 전역에 유통되고 전 세계 60개국에 수출됩니다. Washington 주는 175,000에이커 (708.20제곱킬로미터)가 넘는 규모의 과수원에서 30여 가지의 다양한 품종을 재배하고 있습니다. 또한 미국 인증 유기농 사과의 생산량이 85%를 넘는 유기농 사과 생산의 선두 주자입니다.

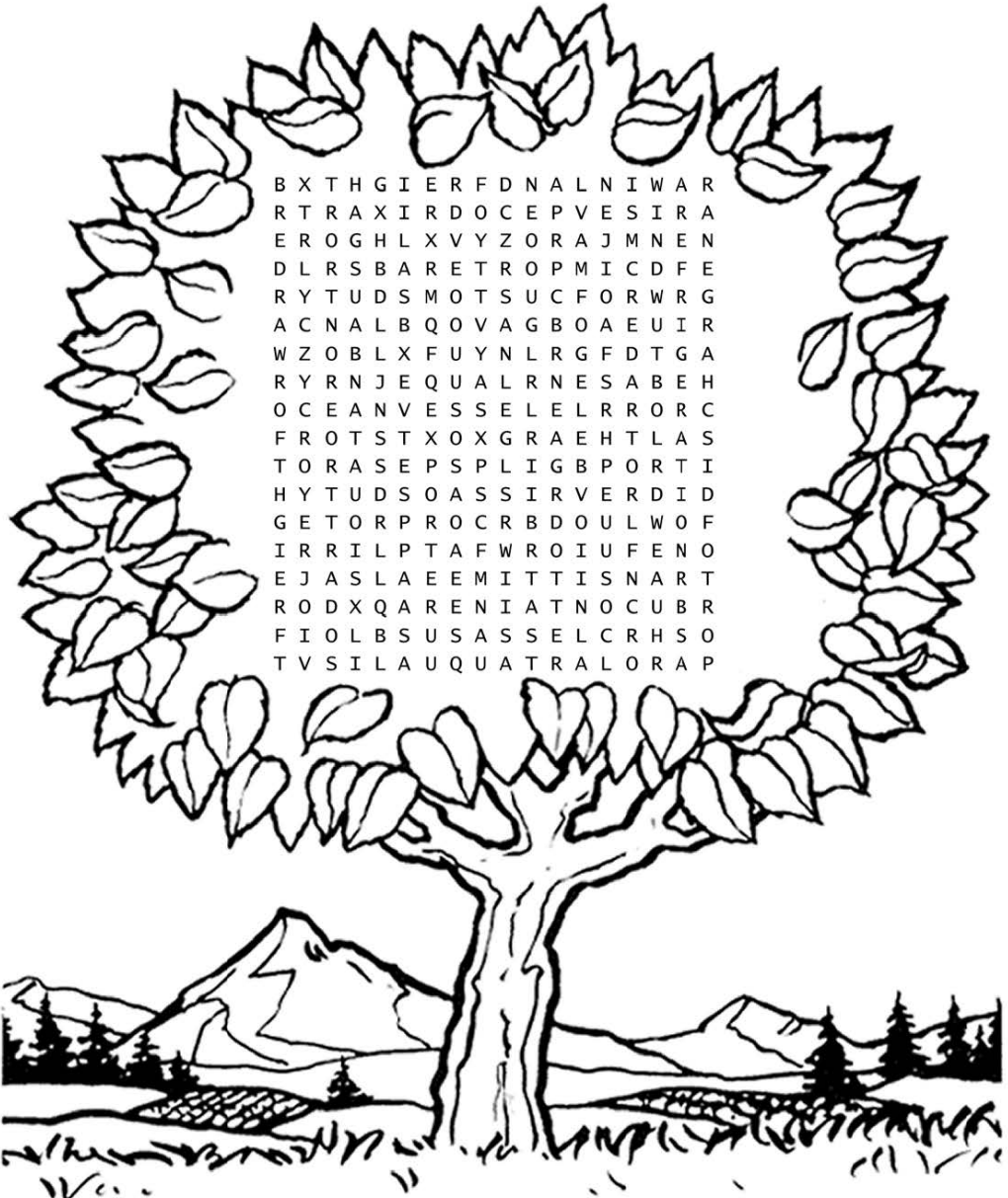
Washington에서 사과가 잘 자라는 이유는 이상적인 토양과 기후 덕분입니다. Washington은 통기성이 좋고 영양분을 유지하는 능력이 뛰어난 화산 토양을 자랑합니다. 토양 속에 잘 보존된 영양분이 Washington의 울창한 상록수림과 사과 과수원에 전달되어 이들이 무성하게 잘 자라는 데 큰 도움을 줍니다. 또한 Washington의 기후는 너무 덥지도 춥지도 않은 온화한 기후로, 사과가 자라기에 딱 알맞은 조건을 갖추고 있습니다.

가을은 사과를 수확하는 계절입니다. 사과는 잎이 많은 나무에서 자라며 일반적으로 한 나무에 100~150개가 열립니다. 멍이 들지 않도록 손으로 따야 하기 때문에 사과 수확은 손이 많이 가는 작업입니다! 수확한 사과는 보통 큰 통에 담아 분류하고 포장하여 판매 준비를 합니다. 사과는 주스를 만들거나, 건조하거나, 발효시키거나, 굽거나, 가루로 만들어 수백 가지의 요리 재료로 활용할 수 있습니다. 활용도가 매우 높은 것은 물론이거니와 맛도 아주 좋습니다. 올가을에는 Washington에서 생산된 신선한 사과를 많이 드셔보시기 바랍니다! 🍏



재미있는 게임

올가을, 전 세계 사람들이 Washington에서 생산된 사과를 즐길 수 있을 것입니다. 아래의 재미있는 단어 찾기 게임을 통해 Washington에서 가장 많이 재배되는 사과 품종 12가지의 이름을 배워보세요!



WASHINGTON APPLES AROUND THE WORLD

These words are often used when our apples are exported to over 60 countries around the world!

- | | | |
|---------------|----------|-------------------|
| Ocean Vessel | Importer | Port of Entry |
| Container | Exporter | Port of Discharge |
| Transit Time | Label | Inland Freight |
| Refrigeration | Trade | Freight Forwarder |
| Quality | | Customs Duty |

더 다양한 사과 테마의 게임은 Washington 사과 위원회(Washington Apple Commission) 웹사이트 waapple.org에서 확인할 수 있습니다.