

PREPARANDO EL OBENTO (lunch japonés)



Preparemos el lunch japonés, teniendo en cuenta el balance nutricional, y la armonía de los colores; de esta forma los niños se alimentarán alegremente. Por ejemplo, cortando el huevo duro por el centro en zig zag y abriéndolos, tendrá la forma de dos flores. También las salchichas, al hacerles unos cortes en uno de los extremos, y cocinarlos, tendrán la forma de un pulpo.



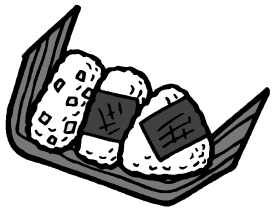
Además al decorarlas con unos tomatitos o brócolis, quedará muy colorida el lunch.

No se olvide de tapar la lonchera hasta que este todo este todo frío, y especialmente en verano.



Recetas simples

1. Onigiri



Cocinar el arroz al estilo japonés : después de lavarlo, ponerlo en la arrocera eléctrica sin aderezar y agregar la misma medida de agua. Para preparar el onigiri, humedecer la palma de la mano con un poco de agua y espolvorear una pizca de sal. Colocar una porción del arroz cocido en la mano izquierda y con la otra mano, presionar levemente, dándole la forma de un triángulo, procurando que quede la punta siempre para arriba. Después de que quede consistente, presione el centro, haciendo un espacio para colocar lo que mas le guste: umeboshi (cerezo seco-salado), katsuo-bushi (bonito ahumado-seco), konbu (alga marina salada) o tarako (huela de bacalao), etc.

2. Pollo frito

Cortar el pollo en trozos y marinarlo con salsa de soya, gengibre, sake, o sal y pimienta. Espolvorear maizena y freír en abundante aceite hasta que dore.

3. Tamago-yaki (Tortilla de huevo)

Mezclar los huevos con sal, azúcar, salsa de soya y dashi (caldo de konbu o katsuo-bushi). Calentar una sartén con poco aceite y agregar una porción de la mezcla, mover la sartén para que se esparza y cuando este medio frito, enrollarlo de un extremo hacia el otro, esparcir un poco de aceite en el espacio vacío y vertir otro poco de la mezcla, cuando ya se este cocinando, volver a enrollar la porción anterior, junto con la nueva porción, dejando ahora el rollo en el otro lado de la sartén. Repetir esta operación varias veces hasta que queden varias capas del huevo enrollado. Si desea, puede agregar un poco de salchichas o tocino al medio.



4. Espárragos enrollados con jamon

Hervir los espárragos con un poco de sal. Enrollarlos con jamón y detenerlos con unos palillos de dientes, cortarlos por el centro y listo!

5. Espinacas salteadas

Saltear con mantequilla las espinacas cortadas, agregar un poco de sal y pimienta y listo!



A PARTIR DE ABRIL, EMPIEZA LA ESCUELA

En Japón, el nuevo año escolar empieza en abril. En este período, las escuelas entregan diversos documentos destinados a los padres de familia o responsables, que llevan los alumnos a sus casas. Son documentos importantes como: Kojin Choosa Hyo · 個人調査票 (ficha de datos personales), Kenko Monshin Hyo · 健康問診票 (cuestionario médico), Aviso sobre gastos de material didáctico, programa de eventos, etc. Como hay documentos con plazos de presentación, asegurarse de verificarlos con anticipación.

En las escuelas, los alumnos pasarán por varios exámenes médicos: Medida corporal (shintai sokutei · 身

体測定); examen médico interno (naika kenshin · 内科検診); oftalmológico (ganka kenshin · 眼科検診), otorrinolaringológico (jibika kenshin · 耳鼻科検診); odontológico (shika kenshin · 歯科検診) y cardiológico (shinzo kenshin · 心臓検診). Hay también exámenes de heces (kenben · 検便); orina (ken-nyo · 検尿) y parásitos (gyotyū kensa · ぎょう虫検査) que deben ser recolectados en casa y llevarlos a la escuela.

Además hay el Katei Houmon · 家庭訪問, que es la visita del profesor a la casa del alumno en una fecha determinada. Es una buena oportunidad para conversar los aspectos familiares y educativos y poder aclarar dudas sobre el comportamiento escolar del alumno.