

# Sumubok sa paggawa ng Japanese boxed lunch!



Gumawa tayo ng balanse, may nutrisyon at makulay na Japanese boxed lunch!

Talagang natutuwa ang mga bata kapag ito ay inihanda na maganda sa kanilang paningin!

Ang nilagang itlog na hiniwa ng pazigzag at pinaghiwalay ay may korteng bulaklak. Ang Vienna sausage din kapag nilagyan ng gilit ang isang dulo at iprintito ay magmumukhang octopus ang korte. At broccoli nagiging maaliwalas ang kulay. Para maiwasan ang pagkasira ng mga ulam, kailangan palamigin muna itong mabuti bago takpan. Mag-ingat lalo na sa tag-init.



## Simpleng Lutuín (Recipe)

### 1. Rice ball

Isaing ang bigas sa pamamaraang Hapon.

Pagkahugas ng bigas, isaing ito gamit ang rice cooker.

Basain ng tubig ang dalawang kamay, lagyan ng kaunting asin ang palad, kumuha ng kanin na sakto lang ang dami para mahawakan ng kaliwang kamay.

Iporma ang kanang kamay na parang bundok, paikutin ang rice ball hanggang sa mapunta sa ibabaw ang unahan. Pisilin ng daliri ang gitna at lagyan ng paboritong sangkap katulad ng plum, dried fish, kombu, o sea shells.



### 2. Deep-fried chicken cutlets

Timplahan ng toyo, luya, mirin, asin at paminta ang bite-sized na manok, pagulungin ito sa harina saka lutuing mabuti sa mantika. Luto na ito kapag deep brown na ang kulay.

### 3. Omelet

Lagyan paunti unti ng asin, asukal, toyo o dashi (seasoning) ang binating itlog saka ito haluin. Lagyan ng mantika ang kawali, ibuhos ang itlog kapag mainit na ang mantika, haluin gamit ang chopsticks at kapag medyo malasado na paikutin ito papunta sa unahan. Ilagay sa kabilang gilid ang nirolyong itlog, ibuhos ang natirang itlog at paikutin ulit ito katulad ng nauna. Hiwain ito sa sukat na medaling kainin at saka ihain. Masarap din itong palamanan ng Vienna sausage o ham sa gitna.



### 4. Ham and Asparagus roll

Palamigin ang inilagang asparagus, ipatong sa inilatag na ham ang dalawang piraso, irolyo at hatiin, tusukan ng tootpick para manatili sa pagkarolyo. Ihain.

### 5. Ginisang Spinach

Hiwain ang spinach, iprito sa butter, tapos na ang pagluluto kung titimplahan ito ng asin at paminta.

## Sa Abril, sisimulan ang bagong taon sa eskwela

Abril nagsisimula ang bagong term ng klase sa eskwelahan ng Japan. Sa panahong ganito, maraming mga dokumento ang ipinadadala sa tahanan mula sa eskwela at ipinauwi sa mga bata sa kanilang mga bahay. Ang mga dokumentong iyon ay kailangan para sa personal inspection, health survey list, pagbabayad ng aklat at iskedyul ng mga events sa eskwelahan. Kailangan magtanong sa iba kung may hindi nauunawaan sa nilalaman ng dokumento dahil marami sa mga dokumento ang may mga takdang oras ng pagpapasa.

Isinasagawa din sa eskwelahan ang pagsusukat ng katawan ng bata, internal medicine examination, pagsusuri sa mata, pagsusuri sa tainga at ilong, pagsusuri sa ngipin at sa puso at iba pang mga pagsusuring pangkalusugan.

Mayroon ding pagkokolekta ng dumi at ihi sa bahay para sa pagsusuri sa ihi, dumi at bulate sa tyan. Mayroon ding pagbisita ng guro sa bahay kapag naitakda ang tamang oras ng pagbisita. Isa itong magandang pagkakataon para sa guro na makausap ang magulang ng bata tungkol sa ugali at kilos ng bata sa bahay at sa eskwela. Kung may mga inaalala, kumonsulta po tayo sa guro.

