

Desafiando ao obentô japonês !



Vamos preparar as merendas japonesas, levando em conta o equilíbrio nutricional e a combinação de cores. Com um pouco de diversificação, a criançada irá adorar! Por exemplo, recorte na parte central do ovo cozido colocando a ponta da faca em zigue-zague e ao abrí-lo, estará pronto o ovo na forma de uma flor. Também as salsichas, recorte uma das pontas, na forma de “*” e frite-as, estão prontas as salsichas-polvinhos. Com pequenos tomates e brócolis ficará mais decorada. Deve tampar a merenda somente após esfriar completamente a comida para não sofrer danos. Tenha cuidado especialmente no verão.



Receitas simples

1. Onigiri (bola de arroz)



Cozinhe o arroz ao modo japonês : após lavar, coloque o arroz sem fritá-lo, juntamente com a água, na panela elétrica. Umedeça as mãos com um pouco de água e polvilhe nas mãos uma pitada de sal. Coloque meia tigela (quantidade adequada para segurar) de arroz pronto na mão esquerda e aperte com a mão direita de modo que forme um triângulo, virando-o para o lado do corpo e mantendo um ângulo sempre por cima. Após moldar na forma triangular, crie uma cova no centro com o dedo e coloque ingredientes de sua preferência como : umeboshi (ameixa seca), katsuo-bushi (peixe bonito seco), konbu (laminária de alga) ou tarako (ova de bacalhau), etc.

2. Frango frito

Corte o frango em pedacinhos e tempere-os (reservar na mistura de molho de soja, gengibre, saquê, sal e pimenta). Envolve-os com katakuriko (fécula de batata ou maizena) e frite com azeite até que doure.

3. Tamago-yaki (omelete japonês)

Tempere os ovos a gosto com sal, açúcar, molho de soja e dashi (caldo de konbu ou katsuo-bushi) e mexa-os. Unte a frigideira com azeite e es quente. Quando estiver suficientemente quente, espalhe um pouco da mistura de ovo e mexa levemente, ao ficar meio cozido, enrole-o de fora para dentro. Deixe o ovo já enrolado no outro lado da frigideira, unte com azeite, espalhe o restante do ovo e enrole-o novamente de fora para dentro. Corte em tamanho adequado para comer e está pronto! Também fica saboroso ao variar, enrolando salsichas ou presuntos no meio.



4. Aspargos enrolados em presunto

Cozinhe os aspargos com sal e deixe esfriar. Coloque dois aspargos em um presunto aberto, enrole-o fixando com palitos e corte pelo meio, já está pronto.

5. Espinafre refogado

Corte o espinafre, refogue com manteiga, temperando com sal e pimenta e está pronto.

A partir de abril, inicia-se o novo ano escolar



Nas escolas japonesas, o novo ano letivo inicia-se em abril. Durante este período, serão emitidos diversos documentos escolares destinados aos pais ou responsáveis, levados pelos alunos à casa. São documentos importantes como: Kojin Chôssa Hyô·個人調査票 (ficha de dados pessoais e familiar), Kenkô Monshin Hyô·健康問診票 (Questionário sobre Saúde), aviso sobre despesas de materiais didáticos e aviso de eventos, etc. Como há documentos com prazo de apresentação, quando não entender o conteúdo, pergunte, sem falta, a alguém que lhe possa ajudar.

Nas escolas, as crianças passarão por vários exames médicos: medição corporal (shintai sokutei·身体測定),

exames de clínica geral (naika kenshin·内科検診), oftalmologia (ganka kenshin·眼科検診), otorrino (jibika kenshin·耳鼻科検診), odontologia (shika kenshin·歯科検診) e coração (shinzo kenshin·心臓検診). Há também exames das fezes (kenben·検便), urinas (ken-nyo·検尿) ou parasitológico (gyotyû kensa·ぎょう虫検査) que necessitará coletar as amostras em casa e levá-las à escola.

Há também o Katei Houmon·家庭訪問, que é a visita do professor à casa da família do aluno, na data pré-estabelecida, combinada com os pais antecipadamente. É uma boa oportunidade para conversar a respeito do ambiente familiar e o comportamento escolar da criança familiarizando mais com o professor. Se tem alguma preocupação ou dúvidas, consulte ao professor.