

Lời ngỏ

Xin chào! Các bạn nhỏ đã thức dậy chưa nhỉ?

Ông Mặt Trời thức giấc rồi, mình cũng dậy thôi nào, bạn nhỏ dễ thương ơi!

Một ngày mới lại bắt đầu, có bao nhiêu hoạt động đang chờ chúng mình kìa. Hãy cùng thức dậy, làm vệ sinh cá nhân và “măm măm” bữa sáng ngon lành để nạp đầy năng lượng cho cả ngày dài nhé!

Ui, vừa nhắc tới bữa sáng là nghe mùi thức ăn mẹ nấu thơm phưng phức rồi. **Mẹ ơi, sáng nay mình ăn gì?** chắc hẳn là câu hỏi quen thuộc mà ngày nào bạn cũng hỏi mẹ phải không? Cảm giác chờ đợi câu trả lời của mẹ mới hồi hộp làm sao! Bữa sáng nay sẽ là món bạn khoái khẩu hay món bạn không mê lắm nhỉ? Dù là món nào thì bạn cũng thử tập ăn đa dạng, nhiều loại thực phẩm nha. Như vậy chúng mình mới đầy đủ dưỡng chất để phát triển toàn diện, lớn lên mạnh khỏe và thông minh đấy!

Từ niềm háo hức mong ngóng bữa sáng mỗi ngày, bạn có bao giờ thắc mắc những bạn nhỏ ở các nước khác ăn sáng ra sao không?

Kể bạn nghe, các bạn nhỏ ở từng nơi trên thế giới sẽ dùng những bữa sáng khác nhau. Văn hóa của từng quốc gia, vùng đất cũng được thể hiện qua từng bữa ăn đấy.

Nhân dịp này, mời bạn làm một chuyến chu du vòng quanh thế giới, xem các bạn nhỏ khắp năm châu có gì đặc sắc trong bữa sáng nha! Nếu thích thú với món ăn sáng của một quốc gia nào đó, bạn thử xin mẹ cho món ấy vào thực đơn nè. Vậy là mỗi ngày chúng mình lại có thêm một món mới, ăn sáng không bao giờ buồn chán! Hơn cả thế, bạn còn được khám phá thêm nhiều xứ sở trên khắp hành tinh chỉ bằng cách... ngồi vào bàn ăn sáng. Nghe có tuyệt không nào? Còn chần chờ gì nữa, chúng mình lên đường thôi!

*NHẬT BẢN

BỮA SÁNG LÀNH MẠNH

Tiếp theo, mời bạn đến với “xứ sở mặt trời mọc” nè! Bữa sáng của các bạn nhỏ ở đây có nhiều món, thịnh soạn hết như bữa trưa hay bữa tối luôn! Chúng mình cùng ăn sáng bằng **cơm trắng**, **cá hồi nướng**, **canh miso** và các món ăn kèm là rau củ, rong biển nhé!



Cá hồi nướng



Canh miso



Cơm trắng



Dưa muối

Ba món, một canh

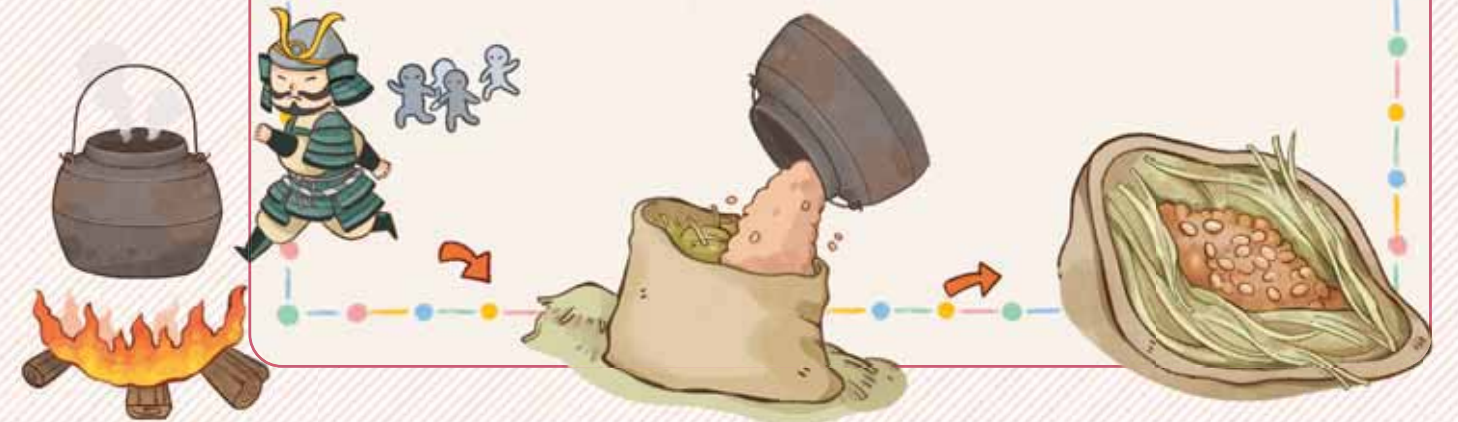
Mách với bạn, người Nhật có một công thức đặc biệt để nấu nướng và ăn uống lành mạnh. Đó chính là *ichiju sansai*, tức một canh và ba món. Theo công thức này, mọi bữa ăn đều phải bao gồm một chén cơm trắng, một chén canh, một món chính từ thịt cá hoặc đậu phụ và một món rau củ theo mùa. Họ tin rằng với các món đa dạng như vậy, bữa ăn mới đầy đủ và cân bằng dưỡng chất đấy.

Các món ăn kèm trong bữa sáng kiểu Nhật có thể bao gồm *tsukemono* (dưa muối), *nori* (rong biển khô), *natto* (đậu nành lên men), *tamagoyaki* (trứng cuộn), *kobachi* (các món ăn kèm trong đĩa hoặc chén nhỏ)... Thật nhiều màu sắc và đẹp mắt bạn nhỉ?



Truyền thuyết đậu thối

Natto, tức đậu nành lên men truyền thống của Nhật Bản, là món đậu nhớt, có màu nâu, vị bùi bùi và mùi... thối ơ là thối. Nhiều bạn nhỏ Nhật Bản lần đầu ăn món này cũng phải nhăn mặt nhũn mày vì khó ăn quá chừng. Theo truyền thuyết, món đậu nhớt này ra đời trên chiến trường. Một ngày nọ, binh sĩ đang luộc đậu nành thì quân địch ập tới. Trong lúc hỗn loạn, người ta trút món đậu nành luộc dở vào những bao rơm và để quên mấy ngày liền. Đến khi phát hiện ra thì món đậu nành ấy đã lên men, ăn vào lại thấy ngon lạ lùng. Thế là món đậu thối ra đời từ đó.



* HÀN QUỐC

BỮA SÁNG VUI MẮT

Giờ thì chúng mình đến với Hàn Quốc để dùng bữa sáng nhé! Bữa sáng kiểu Hàn thịnh soạn và rất vui mắt. Ta sẽ có cơm ăn với canh, món thịt hoặc cá hầm và các đĩa đồ ăn kèm gồm kim chi, trứng hấp, đậu phụ, rong biển, xa lát khoai tây... gọi chung là **banchan**.



Các đĩa **banchan**



Miến đất kim chi

Bữa sáng nói riêng và các bữa ăn nói chung ở Hàn Quốc không thể thiếu kim chi. Đây là món rau củ lên men truyền thống, chủ yếu sử dụng bắp cải, cải thảo, củ cải, ớt bột, hành lá, gừng, tỏi... Ngày xưa người ta muối kim chi trong chum vại và chôn dưới đất để mùa Hè thì mát, mùa Đông thì ấm, nhờ đó bảo quản được lâu hơn. Mách thêm với bạn, kim chi Hàn Quốc được UNESCO công nhận là di sản văn hóa đấy!



Banchan đến từ đâu?

Nhiều nghiên cứu cho rằng những đĩa đồ ăn kèm đủ màu đủ vị ngon lành này có xuất xứ từ khoảng 2000 năm trước. Thời đó đạo Phật thịnh hành, người ta hạn chế ăn thịt, do vậy những món rau củ được chế biến đủ kiểu để bữa ăn phong phú hơn. Về sau, các món thịt cá trở lại phổ biến, nhưng những món **banchan** cũng đã ăn sâu vào nếp ẩm thực của người Triều Tiên và trở thành một phần không thể thiếu trong bữa ăn rồi.

Đếm số đĩa **banchan**

Vào thời xưa, người có địa vị càng cao sẽ được phục vụ càng nhiều đĩa **banchan**. Trong mỗi bữa ăn của vua chúa có thể có cả trăm đĩa **banchan** luôn. Thế thì bàn ăn phải to oành ha! Bạn đã bao giờ đi ăn món Hàn chưa? Hãy thử đếm số đĩa **banchan** trên bàn ăn nhé!