

Sửng sốt bữa cơm bán trú của trẻ Nhật

Bởi EVA.VN

Không lạ gì bữa ăn bán trú ở trường tiểu học, vậy nhưng cách người Nhật quan tâm đến chuyện ăn uống của trẻ vẫn khiến tôi sửng sốt.

Tôi lấy chồng Nhật cũng đã được 10 năm. Ban đầu, hai vợ chồng chung sống với nhau tại một căn hộ chung cư nhỏ ngay trung tâm thành phố, cũng thuận tiện cho việc đi đi về về thăm nhà mẹ đẻ. Bố mẹ tôi không muốn con gái lấy chồng nước ngoài, cũng không muốn con cháu sang nước ngoài sống. Chính vì thế theo nguyện vọng của ông bà, nên tôi và chồng cùng Ben – con trai nhỏ vẫn sống ở Việt Nam.

Tuy nhiên năm Ben được 7 tuổi, chồng tôi đột ngột chuyển công tác. Chính vì vậy, cả gia đình quyết định cùng anh quay về Nhật Bản để làm việc. Thời gian sống ở Nhật không lâu, vậy nhưng đất nước cùng những con người nơi đây đã khiến tôi vô cùng cảm mến. Một trong những ấn tượng khiến tôi cứ muốn kể mãi không thôi về đất nước này, đó chính là chuyện ăn uống của trẻ tiểu học – cái đang ảnh hưởng trực tiếp đến con trai tôi. Cần phải nói, Ben cũng đã từng đi học tiểu học lớp 1 ở Việt Nam. Chính vì vậy, tôi không lạ gì về những bữa ăn trưa ở trường. Vậy nhưng thực sự, chuyện ăn uống của trẻ Nhật ở trường tiểu học vẫn khiến tôi vô cùng “choáng váng”.

Nước Nhật có nghèo nhưng trẻ em đi học thì phải được ăn cơm miễn phí vì trẻ em là niềm hy vọng của dân tộc.

Khác với chuyện phải đóng tiền ăn bán trú cho con ở Việt Nam, học sinh tiểu học Nhật được ăn trưa “miễn phí”. Đây là một phần của luật cải cách Nhật Bản những năm 1954.

Trước đây, Nhật Bản rất nghèo và thường xuyên phải nhận viện trợ lương thực của UNICEF và Mỹ. Trẻ Nhật đi học đều có một bữa ăn trưa ở trường. Vậy nhưng một số em không được ăn vì bố mẹ không có tiền trả. Chính vì vậy, năm 1954, chính phủ đã ra quyết định đưa vấn đề ăn trưa ở trường của trẻ vào văn bản luật. Vì mục đích tất cả trẻ em đều được ăn, đều được lớn và đều là niềm hy vọng cho tương lai của đất nước Nhật Bản đang còn đói nghèo, những bữa ăn trưa ở trường này sẽ hoàn toàn miễn phí. Đây là một quyết định đáng nể và vô cùng quan trọng còn tồn tại cho đến ngày nay ở Nhật Bản.



Bữa trưa của trẻ là vấn đề quốc gia (ảnh minh họa)

Đồ ăn trưa rất đa dạng nhưng mỗi ngày chỉ có một thực đơn duy nhất. Đồ ăn bán trú ở Nhật vô cùng phong phú và nhiều món, không hề lặp đi lặp lại ngày này qua ngày khác. Tuy nhiên trong ngày, trẻ con sẽ chỉ có duy nhất một thực đơn nhất định và không được quyền lựa chọn. Đó là cách người Nhật dạy cho trẻ biết quý trọng thức ăn và hạn chế chuyện kén cá chọn canh. Tuy nhiên với những trẻ bị dị ứng, trường luôn có món ăn thay thế riêng cho các con. Tôi có thể liệt kê ví dụ thực đơn của Ben ở trường trong một tuần như sau:

Thứ 2: Rau gạo chiên, đậu hũ và súp nấm kinoko, giá đỗ cay

Thứ 3: Mì Udon lạnh với đậu phụ, đậu tương, khoai lang chiên, trái cây với bánh bao bột gạo

Thứ 4: Bibimbap (một món ăn Hàn Quốc - cơm với rau hỗn hợp và một quả trứng), đậu phụ và canh wakame, một quả mận

Thứ 5: Gạo Yukari (Yukari là một loại thảo mộc Nhật Bản như lá vừng hay húng quế), cá rán,, súp miso

Thứ 6: Bánh mì tỏi Pháp, súp, bắp cải và xà lách bắp

Thứ 7: Cơm với dưa chua Yukari, thịt lợn xào, củ cải và súp miso rong biển.

Từ thực đơn này, chúng ta có thể nhận ra những đặc điểm rất riêng của bữa ăn bán trú ở Nhật như:

- Thực phẩm nặng về ngũ cốc và rau quả, chỉ có một phần protein nhỏ như cá hay thịt lợn.
- Những món ăn đều được chế biến tươi sống, hạn chế đồ hộp.
- Tuy đồ Nhật vẫn là chủ yếu nhưng trường học luôn cố gắng giới thiệu trong thực đơn ăn uống cả những món Tây, Hàn Quốc...



Một suất ăn điển hình ở trường tiểu học Nhật. (ảnh minh họa)



Khẩu phần ăn thường có rất nhiều cơm và rau nhưng chỉ điểm xuyết chút thịt nhưng vẫn đảm bảo đủ số protein cần cho cơ thể trẻ. (ảnh minh họa)



Nhà trường cũng rất cố gắng giới thiệu nhiều món ăn phong phú (ảnh minh họa)

Giờ ăn cũng là giờ học

Bữa ăn trưa của học sinh Nhật không phải là ngồi chờ cơm rồi ăn. Đó cũng là giờ học tính tự lập và tính đoàn kết của trẻ. Mỗi buổi trưa, những học sinh trực nhật hôm đó sẽ chịu trách nhiệm xúc cơm cho các bạn. Bọn trẻ cũng không ai ăn trước cho đến khi các bạn mình phát cơm xong và khâu chuẩn bị hoàn tất. Trẻ tiểu học xúc cơm cho bạn, đương nhiên không thể nhanh, không thể khéo bằng các cô. Sẽ có đôi khi các em làm rơi khay, làm vãi canh, rớt thịt ra sàn. Tuy nhiên các cô giáo không hề bực bội mà luôn đứng bên cạnh để hỗ trợ các em. Nhà bếp cũng luôn có đồ ăn chuẩn bị thêm vì không hôm nào không có trẻ làm rơi đồ.

Tôi thích cách trẻ con Nhật được dạy trong giờ ăn, mỗi bé một khay, đợi bạn bè ngồi xuống hết mới bắt đầu vào bữa. Bọn trẻ luôn cố gắng ăn hết suất của mình vì bỏ thừa không được khuyến khích ở Nhật. Sau bữa ăn, mỗi học sinh nhí lại tự mình dọn dẹp, mang bát đĩa trả về phòng bếp, gập bàn ghế, lau sàn phòng.



Đến bữa ăn, tổ học sinh trực nhật hôm đó sẽ chịu trách nhiệm xúc cơm cho các bạn (ảnh minh họa)



Cô giáo luôn sẵn sàng giúp đỡ các bé (ảnh minh họa)



Nhà bếp ở trường tiểu học rất sạch sẽ và vệ sinh (ảnh minh họa)

Biết quý trọng thức ăn từ việc tự trồng rau cho mình
Trước kia khi còn ở Việt Nam, thành phố đất chật người đông khiến tôi chẳng thể dạy Ben về những loại rau củ và chỉ cho con biết cây trái lớn lên như thế nào. Chính vì vậy, khi sang Nhật tôi đã vô cùng mừng rỡ bởi ở đây, các trường mẫu giáo và tiểu học đều có vườn rau xanh và tức là, bọn trẻ sẽ được học cách tự trồng lấy thực phẩm cho chúng.
Ben đã mang về cho tôi một quả cà tím và cắt nó một cách đầy tự hào. Tương tự như vậy, khi đến mùa củ cải, Ben lại mang về nhà vài củ củ cải bé xinh. Cũng nhờ đi học tiểu học, Ben đã có thể vô cùng tự tin trong việc cắt gọt rau củ. Ở các trường tiểu học Nhật, mỗi năm đều có một cuộc thi cho học sinh lớp lớn tự nấu một món ăn cho gia đình.



Trẻ tiểu học được học về cách trồng cây (ảnh minh họa)



Và thực sự được ra đồng trồng lúa (ảnh minh họa)



Sản phẩm thu hoạch sẽ được các em mang về khoe gia đình (ảnh minh họa)



Học cách tự nấu nướng cũng là một phần trong giáo dục tiểu học (ảnh minh họa)

Nhiều người khen cách người Nhật giáo dục trẻ tiểu học trong giờ ăn bán trú ở trường. Cũng có vài ý kiến chê trách khi cho rằng để trẻ tham gia vào việc bếp núc như vậy là quá sớm. Tuy nhiên riêng đối với tôi, tôi vô cùng cảm kích và thích thú với những gì con trai mình đang được học ở trường. Giờ ăn trưa ở trường chưa và không bao giờ chỉ đơn giản là một bữa ăn "chống đói" cho học sinh, ít nhất là đối với người Nhật. Trẻ có thể học được rất nhiều thứ, chúng ta cũng có thể cho con được rất nhiều thứ - thông qua 1 tiếng ăn trưa quý giá này. Trẻ con là chồi non, là tương lai của đất nước, chính vì vậy, việc đầu tư cho các bé từ bữa ăn đến cái học của người Nhật là quan điểm tôi vô cùng ngưỡng mộ.

Theo chia sẻ của độc giả [lethuy...@.....](#)

Chuyển đến: **Nguyễn Quang**

Ngày 27/3/4893 – Giáp Ngọ (26/4/2014)

www.vietnamvanhien.net