

โครงการผัก ผลไม้แสนดี ด้วยสัมตำหนุจิ๋ว



โดย คณะครูและนักเรียน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง
สังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง โทรศัพท์ ๐ ๓๘๒๑ ๘๘๐๑-๒
ที่ ขบ ๗๓๖๐๑/๒๖ วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๓
เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการฝึก ผลไม้แสนดี ด้วยส้มตำหนูจิ๋ว

เรียน หัวหน้าสถานศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง

ตามที่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง ได้กำหนดจัดโครงการโครงการฝึก ผลไม้แสนดี ด้วยส้มตำหนูจิ๋ว ในวันพฤหัสบดี ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่ชุมชน ให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยมีเป้าหมายให้เด็กได้เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน เพื่อมุ่งเน้นให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างเต็มศักยภาพ ตามแผนปฏิบัติการประจำปีการศึกษาพ.ศ. ๒๕๖๒ (ระหว่าง ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓) ๑.ยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านการส่งเสริมคุณภาพการศึกษาและความรู้ด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น กลยุทธ์ที่ ๑.๓ กลยุทธ์การพัฒนากการส่งเสริมและให้ความรู้ด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น (๔) โครงการส่งเสริมวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น และตามแผนการจัดประสบการณ์เรียนรู้ (หน่วยที่ ๔๒ หัวใจนักคิด) นั้น

บัดนี้ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง ได้ดำเนินการโครงการฯดังกล่าวเสร็จสิ้น เมื่อวันที่วันพฤหัสบดี ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ และเพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเสือช้าง จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินงานรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบท้ายบันทึกฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางสาวอัมพวรรณ วงศ์เพชร)

ครู รักษาการในตำแหน่ง หัวหน้า ศพด.อบต.หนองเสือช้าง

ความเห็นของหัวหน้าสถานศึกษา

ทรว

(นายไพบูลย์ เลิศภัทรนิต)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
หัวหน้าสถานศึกษา

โครงการฝึก ผลไม้แสนดี ด้วยส้มตำหนูจิ๋ว

หน้า

บทคัดย่อ	๑
บทที่ ๑ บทนำ	๒
บทที่ ๒ วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ	๓
บทที่ ๓ วัตถุประสงค์	๔
บทที่ ๔ ขั้นตอนการทำส้มตำ	๕ - ๘
บทที่ ๕ ประโยชน์ของการทานส้มตำ	๙
บทที่ ๕ สรุปผลสำเร็จ	๑๐
บทที่ ๗ ประมวลภาพโครงการ	๑๑ - ๑๔



บทคัดย่อ

โครงการผัก ผลไม้แสนดี ด้วยส้มตำหนูจิ๋ว เป็นโครงการที่จัดทำขึ้นมา ส้มตำเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก และเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่คนไทยทุกภาคนิยมรับประทานเพราะรสชาติถูกปากคนไทย วิธีการประกอบไม่ยาก ซื้อหาได้ง่าย ส้มตำเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งที่ทำมาจากผัก ผลไม้ และมีส่วนประกอบที่สำคัญคือ มะละกอรวมถึงส่วนประกอบที่เป็นสมุนไพร มีขั้นตอนการทำที่ง่ายไม่ซับซ้อน ซึ่งเด็กนักเรียนปฐมวัยสามารถเรียนรู้ขั้นตอนและวิธีการทำแบบง่ายๆ และสามารถปฏิบัติการทำส้มตำได้ด้วยตนเอง



บทที่ ๑

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

ส้มตำเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก อีกทั้งเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยประโยชน์ จากผัก ผลไม้ รวมถึงเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมจากสมุนไพร มีขั้นตอนที่ทำงานง่ายเหมาะแก่การเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย ทั้งขั้นตอนและวิธีการทำแบบง่ายๆ และผัก ผลไม้ที่นำมาทำส้มตำ รวมถึงเมนูส้มตำหลายประเภท ที่ทำได้ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรให้มีผู้ปกครองหรือครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดทุกขั้นตอน เพื่อประกอบหน่วยการจัดประสบการณ์ ผัก -ผลไม้ และเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ จากการลงมือทำ เข้าใจได้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จาก สิ่งใกล้ตัวไปหา สิ่งไกลตัว จะทำให้เด็กๆรู้จักประโยชน์ในการรับประทานอาหารอีกด้วย



บทที่ ๒

วัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ

วัตถุประสงค์

โครงการผัก ผลไม้แสนดี ด้วยสัมตำหนุจิ๋ว เป็นโครงการที่จัดทำมีขั้นตอนที่ทำงานง่ายเหมาะแก่การเรียนรู้ในเด็กปฐมวัย ทั้งขั้นตอนและวิธีการทำแบบง่ายๆ และผัก ผลไม้ที่นำมาทำสัมตำรวมถึงเมนูสัมตำหลายประเภท ที่ทำได้ด้วยตนเอง และเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ จากการลงมือทำ เข้าใจได้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จาก สิ่งใกล้ตัวไปหาสิ่งไกลตัว จะทำให้เด็กๆ รู้จักประโยชน์ในการรับประทานอาหารอีกด้วย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อให้เด็กได้รู้จักสารอาหารและประโยชน์ที่ได้ผัก-ผลไม้
๒. เพื่อให้เด็กได้รู้จักการทำงานเป็นขั้นตอน
๓. เพื่อให้เด็กฝึกทักษะการสังเกตสิ่งต่างๆ และรู้จักเปรียบเทียบของรสชาติที่ทำสัมตำ
๔. เพื่อให้เด็กได้มีส่วนร่วมและได้ลงมือปฏิบัติจริง
๕. เด็กมีความสนุกสนานในการทำโครงการและสามารถนำกิจกรรมที่คุณครูพาทำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
๖. เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะทั้งสี่ด้าน ของเด็กๆ



บทที่ ๓

วัตถุดิบ

มะละกอ



น้ำปลา



กุ้งแห้ง



แครอท



น้ำตาลทราย



แคปหมู



แตงกวา



น้ำตาลปีบ



ปลาร้าต้มสุก



ถั่วงอกยาว



ถั่วลิสงคั่ว



มะเขือเทศ



ไข่เค็ม



มะม่วง



พริกขี้หนู



แอปเปิ้ล



ฝรั่ง



สตอร์เบอร์รี่



ชมพู



ข้าวโพด



กระเทียม



บทที่ ๔

ขั้นตอนการทำส้มตำ

➤ ตำไทยมะละกอ



ส่วนผสม

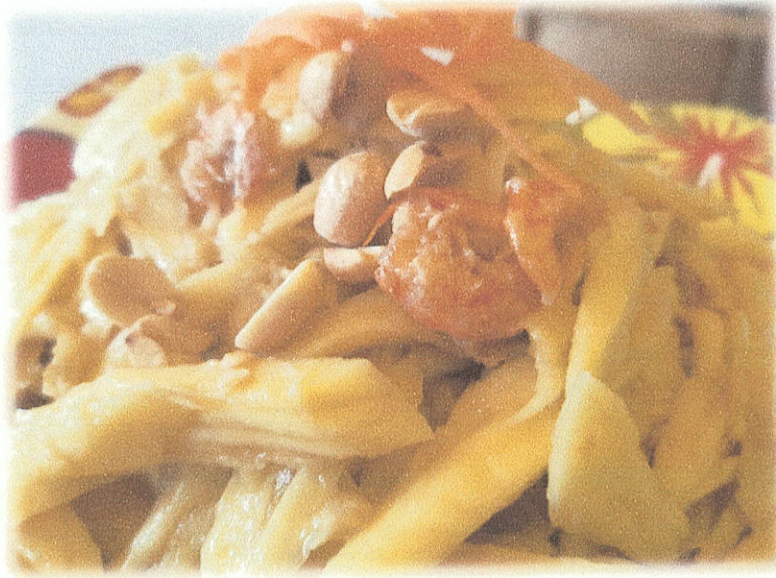
- | | |
|-------------|--------------|
| -มะละกอ | - ถั่วลิสง |
| -ถั่วฝักยาว | - พริกขี้หนู |
| -แครอท | - น้ำปลา |
| -มะเขือเทศ | - น้ำตาล |
| -กุ้งแห้ง | - มะนาว |

วิธีทำ

๑. ใส่กระเทียม และพริกลงในครก ตำพอแหลกใส่กุ้งแห้งลงไป ใส่น้ำตาลปีบ ใส่แครอทฝอย ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ มะละกอ ถั่วลิสง ปรงน้ำปลาและน้ำมะนาว ตำให้เข้ากัน
๒. ตักใส่จานโรยถั่วลิสง เสิร์ฟ

ขั้นตอนการทำส้มตำ

➤ ตำมะม่วง



ส่วนผสม

- | | |
|--------------|--------------|
| - มะม่วง | - ถั่วลิสง |
| - ถั่วฝักยาว | - พริกขี้หนู |
| - น้ำปลา | - มะนาว |
| - มะเขือเทศ | - น้ำตาล |
| - กุ้งแห้ง | - มะนาว |

วิธีทำ

๑. พริกและกระเทียม โขลกพอแตก เพราะไม่อย่างได้รสเผ็ดมาก เติมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำมะนาว หรือน้ำส้มมะขาม
๒. ใส่ข้าวโพด และกุ้งแห้ง (แบ่งกุ้งแห้งส่วนหนึ่งเอาไว้โรยหน้าด้วย) เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน พร้อมด้วยไข่เค็ม และโรยหน้าด้วยกุ้งแห้ง



ขั้นตอนการทำสัมตำ

➤ **ตำแต่งเค็ปหมุไข่เค็ม**



ส่วนผสม

- กระเทียม
- พริกแห้ง
- น้ำปลา
- น้ำปลาร้าต้มสุก
- น้ำตาลปีบ
- มะเขือเทศสีดา
- ปูเค็ม
- แตงกวา
- มะนาว
- แคปหมู
- ไข่เค็ม

วิธีทำ

๑.ตำกกระเทียมกับพริกแห้งให้แหลก ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า และน้ำตาลปีบ

คลุกเคล้าให้เข้ากัน

๒. ผ่าครึ่งมะเขือเทศใส่ลงไป แล้วทำให้เข้ากัน

๓.ใส่เส้นแดงสับลงไปตัวอย่างเบามือ พอให้น้ำเข้าเส้น จากนั้นให้บีบมะนาวลงไปเป็นขั้นตอนสุดท้าย



ขั้นตอนการทำส้มตำ

➤ ตำผลไม้



ส่วนผสม

- | | | | | |
|----------------|---------------|-----------|---------------|--------|
| -ข้าวโพด | -สับปะรด | -แอปเปิล | -ฝรั่ง | -ส้มโอ |
| -มะเขือเทศสีดา | -พริกแดงจินดา | -กุ้งแห้ง | -ถั่วลิสงคั่ว | -มะนาว |
| -กระเทียมไทย | -น้ำตาลปี๊บ | -น้ำปลา | | |

วิธีทำ

๑.ทำน้ำส้มตำ

นำพริกแดงจินดา กระเทียมมาโขลกพอแหลกคั่ว ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว และมะเขือเทศลงไป คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันดี

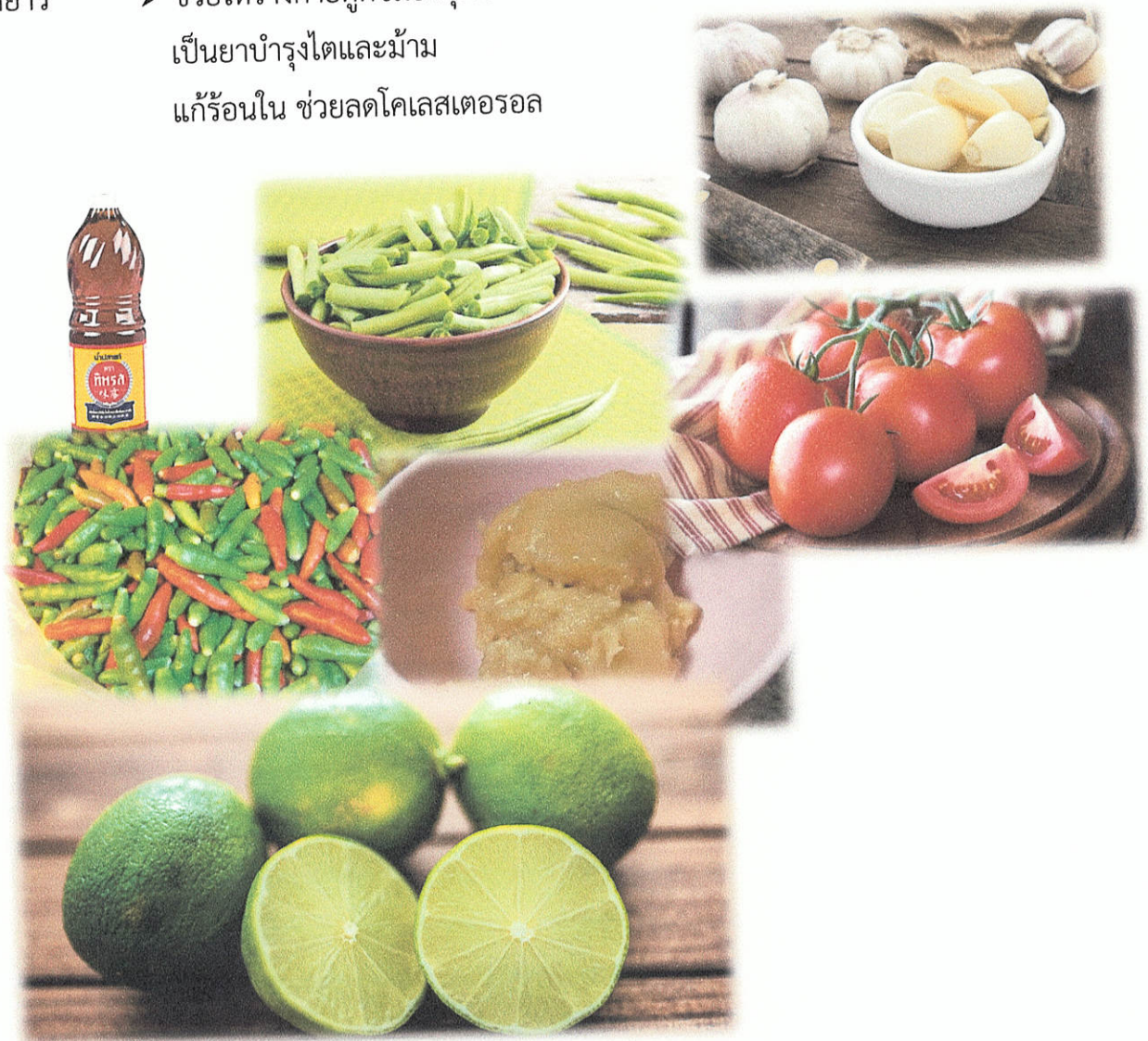
๒.ตำส้มตำ

นำภาชนะใบใหญ่ ๆ เลยนะคะ ใส่ส่วนผสมที่เป็นผลไม้ลงไป ฝรั่ง แอปเปิล ลูกพลับ สับปะรด ข้าวโพด ส้มโอ และกุ้งแห้ง นำน้ำส้มตำที่เตรียมไว้ ราดลงบนส่วนผสมเลยคะ คลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสงตามลงไปคลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันดีอีกครั้งคะ



ประโยชน์ของการทานส้มตำ

- มะเขือเทศ ➤ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง เช่น มะเร็ง หรือโรคหัวใจ
- พริกขี้หนูสด ➤ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และกระตุ้นการหลั่งอินซูลินได้
- กระเทียม ➤ ขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด แก้โรคบิด ป้องกันมะเร็ง
ระงับกลิ่นปาก ลดระดับไขมัน
- น้ำตาลปีบ ➤ มีวิตามิน เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก
- มะนาว ➤ ช่วยป้องกันและต้านทานโรค แก้หวัด ลดไข้ แก้กระหายน้ำ ทำให้ร่างกายสดชื่น
ช่วยขับปัสสาวะ
- น้ำปลา ➤ ที่ได้จากปลาสดหมักกับเกลือ เป็นแหล่งโปรตีน และกรดอะมิโน
โดยเฉพาะกรดกลูตามิก และยังมีพวกสารประกอบไนโตรเจน ซึ่งจำเป็น
กับผู้ที่ขาดสารอาหารพวกนี้
- ถั่วฝักยาว ➤ ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี มีกากใยอาหารที่สามารถละลายในน้ำได้
เป็นยาบำรุงไตและม้าม
แก้ร้อนใน ช่วยลดโคเลสเตอรอล



บทที่ ๕

สรุปผลสำเร็จ

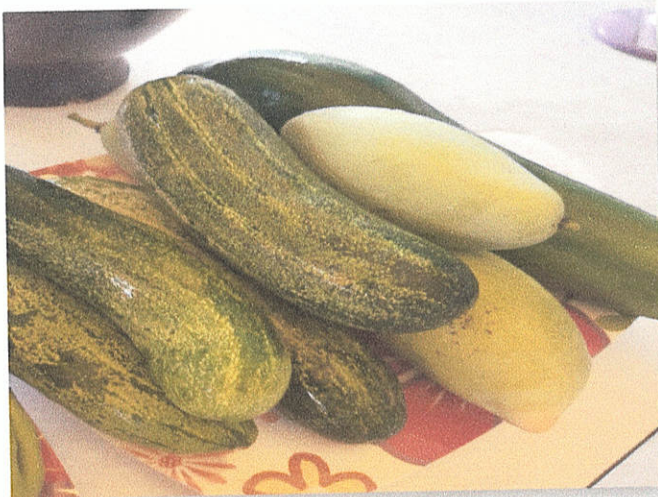
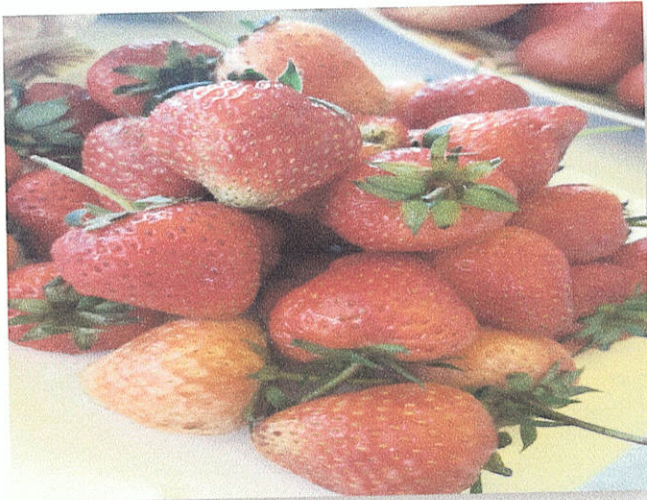
จากการจัดทำโครงการผัก ผลไม้แสนดี ด้วยส้มตำหนูจิ๋ว เพื่อเป็นการให้เด็กๆ ได้รู้จักการทำอาหาร จากผัก ผลไม้อย่างถูกวิธี และยังคงคุณค่าสารอาหาร อีกทั้งได้รู้จักเมนูอาหารส้มตำที่ได้จากผัก ผลไม้ อีกทั้งยังได้รู้จักประโยชน์ สารอาหารที่ได้รับ รวมถึงได้รู้จักการทำงานเป็นกลุ่มการลงมือปฏิบัติ และ พี่ผักสวนครัว ผลไม้ ล้อมรั้วกินได้ต่างๆ รอบตัวเราที่หาได้ง่าย



เด็กอ้วนอโรย กับรสชาติเมนูส้มตำจากผักผลไม้แสนอร่อย อย่างเพลิดเพลิด



ประมวลภาพโครงการ



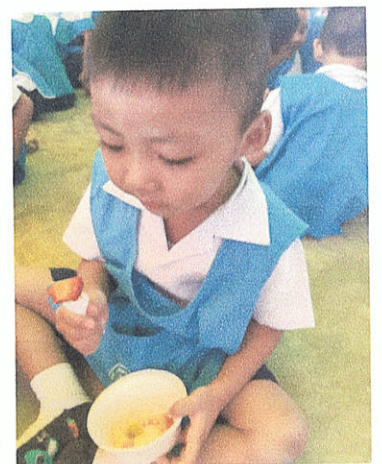
ประมวลภาพโครงการ



ประมวลภาพโครงการ



ประมวลภาพโครงการ



รายการวัตถุดิบ

ลำดับที่	รายการ	ราคา (บาท)
	มะละกอ	๘๕ บาท
	แตงกวา	
	ถั้วฝักยาว	
	แครอท	
	มะเขือเทศ	
	พริกชี้หนู	
	ถั้วลิสง	๑๐ บาท
	แอปเปิ้ล	๒๐ บาท
	สตอร์เบอร์รี่	๔๐ บาท
	ฝรั่ง	๑๘ บาท
	ชมพู่	๒๐ บาท
	กั๊งแห้ง	๓๐ บาท
	น้ำตาลปีบ	๒๕ บาท
	ไข่เค็ม	๒๑ บาท
	ข้าวโพด	๒๕ บาท
	รวมทั้งสิ้น	๒๙๔ บาท



