

## โครงการ สัมตำแสนอร่อย

\*\*\*\*\*

ผู้จัดทำโครงการ : นางอุมาภรณ์ สีมางษ์

### ๑. ชื่อโครงการ สัมตำแสนอร่อย

### ๒. หลักการและเหตุผล

สัมตำเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่คนไทยทุกภาคนิยมรับประทานเพราะรสชาติจัดจ้านถูกปากคนไทย วิธีการประกอบไม่ยาก ซื้อหาได้ง่าย ราคาไม่แพง จากเดิมคนส่วนใหญ่นิยมทำสัมตำรับประทานเอง แต่ปัจจุบันได้มีผู้คนทำไว้สำหรับขายทั่วไปสัมตำจึงเป็นที่นิยม สัมตำเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งที่ทำมาจากมะละกอและส่วนประกอบที่เป็นสมุนไพร มีขั้นตอนการทำที่ง่ายไม่ซับซ้อน เด็กนักเรียนปฐมวัยสามารถเรียนรู้ขั้นตอนและวิธีการทำแบบง่ายๆ และสามารถปฏิบัติการทำสัมตำได้ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ควรให้ผู้ปกครองหรือครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดทุกขั้นตอน เพื่อประกอบหน่วยการจัดประสบการณ์ ผัก-ผลไม้ และเพื่อให้เกิดองค์ความรู้จากการลงมือทำ เข้าใจได้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จาก สิ่งใกล้ตัวไปหาสิ่งที่ไกลตัว ด้วยเหตุนี้ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนจะเห็นใจได้จัดโครงการสัมตำแสนอร่อยขึ้น เด็กได้รู้จักประโยชน์ในการรับประทานอาหารอีกด้วย

### ๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กรู้จักอุปกรณ์และส่วนประกอบของการทำสัมตำ
๒. เพื่อให้เด็กได้รู้จักการทำงานเป็นขั้นตอน
๓. เพื่อให้เด็กฝึกทักษะการสังเกตสิ่งต่างๆ และรู้จักการเปรียบเทียบของรสชาติ ที่ทำสัมตำ
๔. เพื่อให้เด็กได้มีส่วนร่วมและได้ลงมือปฏิบัติจริง
๕. ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

### ๔. เป้าหมาย

- จำนวนนักเรียน นักเรียนในศูนย์จำนวน ๕๐ คน

### ๕. สมมุติฐาน

- เมื่อเด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เด็กได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์จริง เด็กได้รู้จักประโยชน์ในการรับประทานอาหาร

### ๖. วิทยากร

- ชื่อ นางบัญญัติ สุตกระโทก อายุ ๔๕ ปี  
ที่อยู่ ๙๗ หมู่ที่ ๓ ต.จระเข้หิน อ.ครบุรี จ.นครราชสีมา

### ๗. อุปกรณ์

๑. มะละกอ
๒. มะเขือเทศ
๓. มะนาว
๔. น้ำปลาร้า
๕. น้ำปลา
๖. น้ำตาลทราย
๗. ผงชูรส
๘. พริก
๙. ถั่วฝักยาว

๘. วิธีการ

๑. โขลกพริกกับกระเทียมลงไปนครกแล้วตำ
๒. ใส่น้ำตาลทราย น้ำปลาร้า ผงชูรส มะนาว มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว ปุ้งกรสให้ร่อย แล้วใส่มะกอลงไปคลุกให้เข้ากัน
๓. ตักขึ้นใส่จาน พร้อมรับประทาน

๙. สถานที่ดำเนินการ

- ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนจระเข้หิน

๑๐. ระยะเวลาในการดำเนินการ

- วันที่ ๑๔ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗ เวลา ๙.๓๐-๑๐.๐๐ น.

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เด็กรู้จักอุปกรณ์และส่วนประกอบสำคัญของการทำส้มตำ
๒. เด็กได้รู้จักการทำงานเป็นขั้นตอน
๓. เด็กฝึกทักษะการสังเกตสิ่งต่างๆ และรู้จักการเปรียบเทียบของรสชาติ ที่ทำส้มตำ
๔. เด็กได้มีส่วนร่วมและได้ลงมือปฏิบัติจริง

(ลงชื่อ).....

(นางอุมาภรณ์ สีมางษ์)

ผู้ดูแลเด็ก

(ลงชื่อ).....

(นางวิรัตน์ มุลมณี)

ครู ค.ศ ๒ /หน.ศพต.ชุมชนจระเข้หิน

## รูปภาพกิจกรรม โครงการ ส้มตำแสนอร่อย



อุปกรณ์การทำ  
ส้มตำแสนอร่อย



ครูอธิบายวัสดุอุปกรณ์ในการทำส้มตำ และได้เชิญวิทยากรมาให้ความรู้และวิธีการทำส้มตำ  
ให้เด็กๆ รับประทาน คือ นางสาวบุญฤดี สุตกระโทก



เด็กๆ ได้ลงมือทำส้มตำด้วยตนเอง อย่างตั้งใจ







เด็กๆ ได้ชิมรสชาติ ที่ตัวเองตำ และบอกได้ว่า มีรสชาติ อย่างไร  
เปรี้ยว เผ็ด หวาน เค็ม อร่อย