

รายวิชาประวัติศาสตร์

รหัสวิชา สด๒๑๐๒

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง วัฒนธรรมด้านอาหาร

ครูผู้สอน ครูสุดารัตน์ จันทะแจ่ม

ครูอริษา แก้วไทรหงวน





วัฒนธรรมด้านอาหาร





จุดประสงค์การเรียนรู้

วิเคราะห์วัฒนธรรมด้านอาหาร ในแต่ละภาคได้





๑. ชื่ออาหาร.....ต้มยำกุ้ง.....
๒. วัตถุดิบที่ใช้.....กุ้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด นมขี้จืด...
.....เห็ดฟาง พริก มะนาว เครื่องปรุงรส.....



๑. ชื่ออาหาร.....ส้มตำ.....
๒. วัตถุดิบที่ใช้...มะละกอ...พริก...มะนาว...มะเขือเทศ.....
ปลาร้า...เครื่องปรุงรส.....



คำถาม

อาหารที่นักเรียนชอบ

มีอะไรบ้าง





คำถาม

นักเรียนคิดว่าอาหารไทย
มีลักษณะเด่นอย่างไร



มีการนำพืชผักที่มีในท้องถิ่น
มาประกอบอาหารและมีการนำสมุนไพร
มาเป็นส่วนประกอบสำคัญ





วัฒนธรรมด้านอาหาร

อาหารไทยเป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่คิดค้น
นำพืชผักต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหาร
ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น





เอกลักษณ์อาหารไทย

๑. เป็นอาหารที่คนไทยคิดค้น
ขึ้นมาด้วยวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น





เอกลักษณ์อาหารไทย

๒. มีรสชาติและเอกลักษณ์ ของตนเอง



ที่มาภาพ <https://food.mthai.com/food-inbox/๑๒๔๒๙๙.html>



เอกลักษณ์อาหารไทย

๓. มีการใช้สมุนไพร
และวัตถุดิบที่หลากหลาย



ที่มาภาพ <https://buddysenior.com/๗-สมุนไพรไทย-ต้านโรคซึมเศร้าได้/>



เอกลักษณ์อาหารไทย

๔. มีข้าวเป็นอาหารหลัก





เอกลักษณ์อาหารไทย

๕. มีผักเป็นเครื่องเคียง



https://www.technologychaoban.com/folkways/article_๒๒๖๙๙



<https://sites.google.com/site/thansineechaengdonphee/home/na-phrik-lng-reux>



อาหารภาคไหนเอ่ย

ภาคเหนือ



ภาคใต้



ขนมจีนน้ำเงี้ยว



แกงไตปลา



https://www.matichon.co.th/lifestyle/food-travel/news_๘๐๑๙๕๒/attachment/๐๗kanomjeenpapom--ขนมจีนน้ำเงี้ยว

<https://goodmeupdate.com/healthy-food/recipe/๒๕๗๘๐.html>



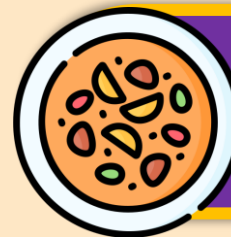
อาหารภาคไหนเอ่ย

ภาคอีสาน



ลาบหมู

ภาคกลาง



แกงเตุโพ





วัฒนธรรมอาหารไทย

อาหารไทยในแต่ละภูมิภาค

มีความหลากหลาย

แตกต่างกันตามภูมิประเทศ



อาหารภาคอีสาน



มีรสชาติที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ คือ **ความเค็มจากน้ำปลาร้า**
รสเผ็ดจากพริกสดและพริกแห้ง

ที่มาภาพ https://www.matichon.co.th/lifestyle/food-travel/news_๒๕๔๑๕๙๔/attachment/กล่องฟู้ทริ-๑๗-๒



อาหารภาคอีสาน



ซูปหน่อไม้



ส้มตำ



แกงอ่อม



อาหารภาคเหนือ



อาหารภาคเหนือนิยมรสไม่จัดมาก และไม่หวาน

(ความหวานได้จากส่วนผสมของอาหาร)



แกงฮังเล



👉 **ไหว้**



อาหารภาคเหนือ



น้ำพริกอ่อง



จอผักกาด

ที่มาภาพ ๑. <https://www.phuyings.com/ไลฟ์สไตล์/อาหาร/วิธีทำน้ำพริกอ่อง/>

๒. <https://cookpad.com/th/recipes/๔๘๕๔๑๕๙--ต้มผักกาดจ๊อจ๊อผักกาด>



อาหารภาคกลาง



อาหารภาคกลางมีความหลากหลายด้านรสชาติ

เปรี้ยว หวาน เค็ม ขม เผ็ด



อาหารภาคกลาง



แกงส้ม



แกงเลียง



อาหารภาคกลาง



แกงพะเนียง



ต้มโคล้งปลาหุ



อาหารภาคใต้



อาหารภาคใต้นิยมใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร

รสชาติจะเผ็ดร้อน เค็มและเปรี้ยว



อาหารภาคใต้



แกงไตปลา



คั่วกลิ้ง



ยำไตปลา

ใบงานที่ ๒ เรื่อง อาหารท้องถิ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วัฒนธรรมและประเพณีไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัฒนธรรมด้านอาหาร
รายวิชา ประวัติศาสตร์ รหัสวิชา ส๑๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกชื่ออาหารในท้องถิ่นที่ตนเองชอบ และเลือกมา ๓ อย่างที่
นักเรียนชอบมากที่สุด และตอบคำถามให้ถูกต้อง

.....
.....
.....

๑. อาหารที่ฉันชอบมากที่สุดมีชื่อว่า.....

๒. มีส่วนประกอบอะไรบ้าง
.....
.....
.....

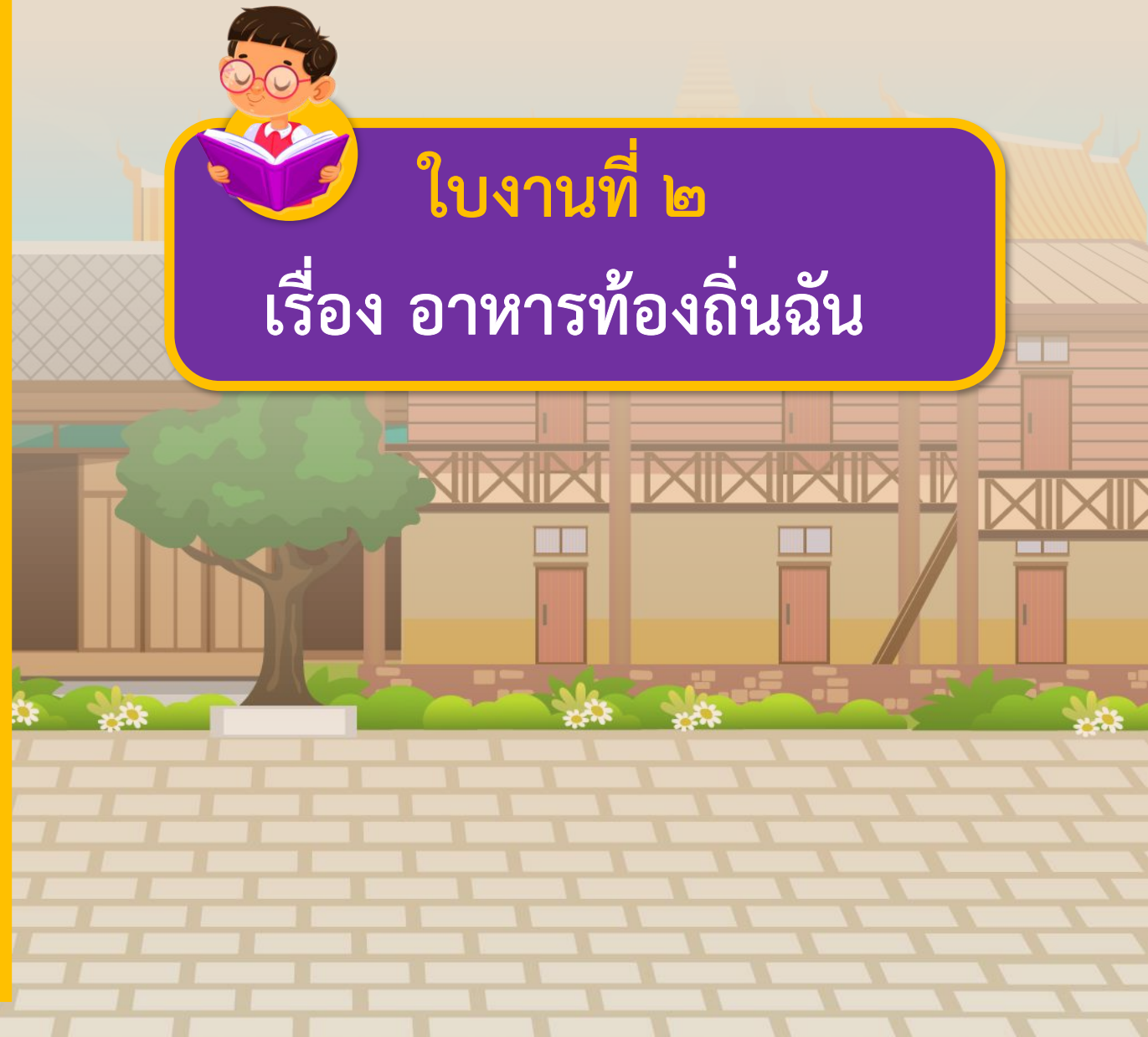
๓. มีสมุนไพรอะไรบ้างที่ใช้ในการประกอบอาหาร
.....
.....
.....

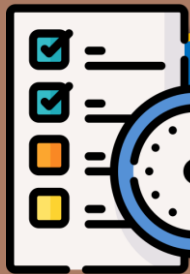
ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๒

เรื่อง อาหารท้องถิ่น





กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนบอกชื่ออาหารในท้องถิ่นที่ตนเองชอบและเลือกมา ๑ อย่างที่นักเรียนชอบมากที่สุดและตอบคำถามให้ถูกต้อง



คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. ครูแจกใบงานที่ ๒ เรื่อง อาหารท้องถิ่นฉัน
๒. อธิบายกิจกรรมในใบงานให้นักเรียนอีกครั้ง
๓. ทบทวนความรู้และให้คำแนะนำนักเรียน



ใบงานที่ ๒

เรื่อง อาหารท้องถิ่นฉัน





คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกชื่ออาหารในท้องถิ่นที่ตนเองชอบ และเลือกมา ๑ อย่างที่นักเรียนชอบมากที่สุด
และตอบคำถามให้ถูกต้อง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑. อาหารที่ฉันชอบมากที่สุดมีชื่อว่า.....

๒. มีส่วนประกอบอะไรบ้าง

.....

.....

๓. มีสมุนไพรอะไรบ้างที่ใช้ในการประกอบอาหาร

.....



เฉลยใบงานที่ ๒

เรื่อง อาหารท้องถิ่นฉัน





คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกชื่ออาหารในท้องถิ่นที่ตนเองชอบ และเลือกมา ๑ อย่างที่นักเรียนชอบมากที่สุด และตอบคำถามให้ถูกต้อง

..... สะตอผัดกะปิกุ้งสด แกงเหลือองมะละกอกุ้ง ผักเหลือยงผัดไข่

..... ขนมน้ำยาใต้ แกงไตปลา ยำไตปลา

..... ข้าวย่า คั่วกลิ้ง ปลาทรายทอดขมิ้น

๑. อาหารที่ฉันชอบมากที่สุดมีชื่อว่า.....**ยำไ้ปลา**.....

๒. มีส่วนประกอบอะไรบ้าง

ไ้ปลาขวด ตะไ้ไร้ ข่า ใบมะกรูด ขมึ้น กระชาย เนื้ปลาหนึ่ง
.....

หัวกะทิ น้ำตาลปีบ มะนาว ตะไ้ไร้ ขิง พริก หอมแดง
.....

๓. มีสมุนไพรอะไรบ้างที่ใช้ในการประกอบอาหาร

ตะไ้ไร้ ข่า ใบมะกรูด ขมึ้น ขิง กระชาย หอมแดง
.....



สรุปบทเรียน

อาหารไทยเป็นภูมิปัญญาของคนไทย
ที่คิดค้นนำพืชผักต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น
มาปรุงเป็นอาหาร ซึ่งเป็นเอกลักษณ์
ของแต่ละท้องถิ่น





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ภาษาของเรา

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓ เรื่อง ภาษาของเรา

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th