

แบบเสนอผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice)

ของโรงเรียนพรหมพิรามวิทยา

อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลกเขต 3

ประเภท

การบริหารจัดการศึกษา

กระบวนการจัดการเรียนการสอน

สื่อ/ นวัตกรรมทางการศึกษา

โครงการพัฒนาคุณภาพนักเรียน

เรื่อง โครงการสนับสนุนกิจกรรมเยาวชนสร้างสรรค์ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผู้เสนอผลงาน นางอโณณา บุญโสภิต

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ชำนาญการ

ที่อยู่ โรงเรียนพรหมพิรามวิทยา อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก

รายละเอียดเอกสารที่จัดส่ง Best Practice



1. ชื่อผลงาน โครงการการแปรรูปสมุนไพร “ มะระสามรส .”

2. ชื่อผู้เสนอผลงาน นางอโณฉา บุญโสภิต

3. เป้าหมายการพัฒนา

1. นักเรียนมีคุณธรรมในด้านความสามัคคี มีความสุข รู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. สนุกกับการทำงานและได้เรียนรู้ขั้นตอนการทำมะระสามรสและกระชายหยี มีนิสัยรักการทำงาน เห็นคุณค่าของการทำงาน ปรับปรุงงานให้ดีขึ้น
3. เกิดความภาคภูมิใจในผลงานและภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการทำงานพัฒนาสู่อาชีพในอนาคต
5. เพื่อปลูกฝังความสะอาด ความอดทนและความรับผิดชอบแก่ผู้เรียน
6. เพื่อเป็นการเรียนรู้ถึงสรรพคุณพืชสมุนไพร
7. นักเรียนได้ทำงานเองตลอดตามขั้นตอนตามขั้นตอนต่างๆ เป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆของนักเรียน ซึ่งไม่ใช่การเรียนรู้แต่ทฤษฎีเพียงอย่างเดียว
8. เปลี่ยนความขมของมะระเป็นอาหารแปรรูปสามรสคือ เต็ม หวาน เปรี้ยว ทำให้รับประทานได้ง่ายและมีผู้นิยมรับประทานมากขึ้นทุกเพศทุกวัยได้อีกรูปแบบหนึ่งด้วย

4. ความสำคัญและความเป็นมา

เมื่อเอ่ยถึงมะระ ใคร ๆ ก็รู้ถึงรสชาติของความขมที่ได้ลิ้มลองมาบ้างแล้ว แต่ถึงจะขมเพียงใดก็ยังกินมะระกันอยู่ดี เพราะถือคติที่ว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยา ความขมอันเป็นเอกลักษณ์ของมะระกระจายอยู่ทั่วทุกส่วนของมะระทั้งใบ ยอดและผลนั้นย่อมแสดงถึงความเปี่ยมล้นไปด้วยคุณค่าทางอาหาร และสรรพคุณทางยาของมะระนั่นเองมะระมี ๒ ชนิด คือ มะระจีน และมะระขี้นก มะระจีนมีผลขนาดใหญ่ อวบยาวเล็กน้อยมีสีเขียวอ่อน เนื้อหนาผิวขรุขระหยาบ ๆ มีรสขมเล็กน้อย จึงเป็นที่นิยม

ในการบริโภคมาก สามารถนำไปทำต้มจืดมะระหูกับ มะระขี้คอไก่ แกงคั่ว ผัดเผ็ด ผัดไข่ ลวกหรือต้ม
จิ้มน้ำพริก ส่วนมะระขี้เ็น มีผลขนาดเล็กผิวขรุขระเป็นปุ่มแหลมสีเขียวเข้มเนื้อบางมีรสขมมาก ผล
อ่อนจะมีสีเขียว เมื่อแก่จะเป็นสีส้มและแดง ผลอ่อนนิยมนำไปลวกจิ้มน้ำพริกประเภทต่าง ๆ ยอดมะระ
มักใช้เป็นผักประกอบในการปรุงแกงอ่อม กบ ปลา เนื้อ นอกจากนี้ยังทำเป็นมะระแช่อิ่มที่เปลี่ยน
ความขมเป็นความหวาน อร่อยลิ้น ได้อีกรูปแบบหนึ่งด้วย

5. วัตถุประสงค์ของการพัฒนา

1. นักเรียนมีคุณธรรมในด้านความสามัคคี มีความสุข รู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. สนุกกับการทำงานและได้เรียนรู้ขั้นตอนการทำงานระสามรสและกระชายหมี มีนิสัยรักการ
ทำงาน เห็นคุณค่าของการทำงาน ปรับปรุงงานให้ดีขึ้น
3. เกิดความภาคภูมิใจในผลงานและภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะการทำงานพัฒนาสู่อาชีพในอนาคต
5. เพื่อปลูกฝังความสะอาด ความอดทนและความรับผิดชอบแก่ผู้เรียน
6. เพื่อเป็นการเรียนรู้ถึงสรรพคุณพืชสมุนไพร
7. นักเรียนได้ทำงานเองตลอดตามขั้นตอนตามขั้นตอนต่างๆ เป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้าน
ต่างๆของนักเรียน ซึ่งไม่ใช่การเรียนรู้แต่ทฤษฎีเพียงอย่างเดียว

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รับความรู้และทักษะในการแปรรูปอาหารมะระสามรสและกระชายหมี
2. ได้รับความรู้ ประสบการณ์ และเทคนิคการแปรรูปอาหารตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
3. เป็นข้อมูลสำหรับปรับปรุงและพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

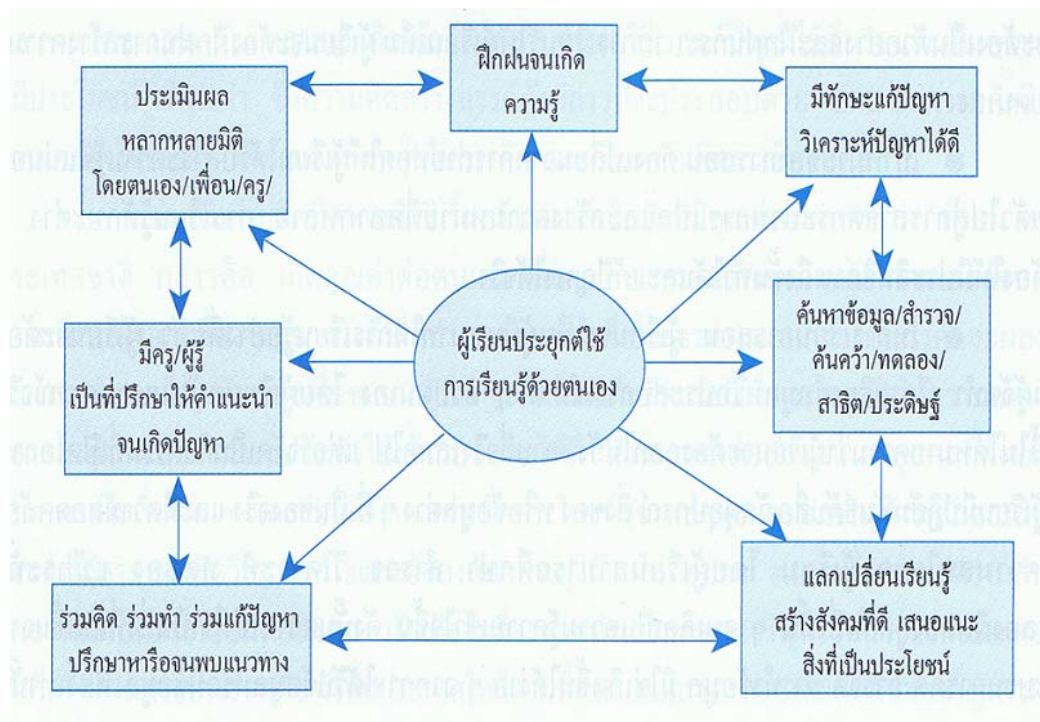
7. กิจกรรม / วิธีการ / ขั้นตอนที่สำคัญ

วิธีการแปรรูปมะระสามรส

1. นำมะระไปล้างทำความสะอาดทั้งลูก แล้วนำไปผ่าครึ่ง ใช้ช้อนคว้านเพื่อนำเมล็ดออก
2. นำมะระที่คว้านเมล็ดออกแล้วไปล้างด้วยน้ำเกลือแช่ทิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมงเพื่อให้ความขม
ของมะระลดลง
3. นำปูนแดงผสมน้ำใส่หม้อหรือภาชนะอื่นๆ ปล่อยให้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้ปูนแดง
ตกตะกอนเป็นน้ำปูนใส
4. นำมะระที่ล้างทำความสะอาดเรียบร้อยแล้วลงในน้ำปูนใส 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้มะระมีความ
กรอบและนุ่ม แล้วเทน้ำปูนใสทิ้ง ผึ่งมะระในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำแล้วพักไว้
5. นำน้ำส้มสายชู 1 ขวดใหญ่ น้ำตาลกลูโคส 1 ถ้วย กะลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำ 2 ถ้วยตวง
ใส่หม้อตั้งไฟจนเดือดส่วนผสมทั้งหมดละลาย จะมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ทิ้งไว้ให้เย็น

6. นำมะระที่ฝังไว้ลงในส่วนผสมตามข้อ 5 ทิ้งไว้ 3 วัน มะระจะอมน้ำ ดักมะระขึ้นแล้วนำน้ำที่เหลือไปตั้งไฟจนเดือด อาจเติมน้ำตาลหรือส่วนผสมอื่น พักไว้ให้เย็น แล้วนำมะระลงแช่ขิมรสจนได้รสชาติตามต้องการ แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3 สัปดาห์ แล้วนำมะระขึ้น นำไปฝังแคดให้แห้งน้ำ เราจะได้มะระสามรสคือ เค็ม เปรี้ยว หวาน จึงจะนำไปปรับประทานได้

8. แผนผังแสดงขั้นตอนและระยะเวลา



วิธีดำเนินการ

การดำเนินงานระยะที่ 1 (เดือนมิถุนายน 2551 – เดือนสิงหาคม 2551)

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับมะระและกระชายชนิดต่าง ๆ ตลอดจนศึกษาวิธีการแปรรูปอาหารประเภทต่าง ๆ จากหนังสือเอกสารตำราหรือนิตยสารต่าง ๆ ในห้องสมุดหรือหาซื้อหนังสือจากแผงจำหน่ายหนังสือ
2. ปรึกษาหารือหรือขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเกี่ยวกับวิธีการเขียนโครงการ การวางแผน และกรรมวิธีโดยละเอียดในการแปรรูปอาหารเป็นมะระสามรสและกระชายหยี จากนั้นจึงร่างโครงการ และขอความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา
3. เตรียมความพร้อมด้านเงินทุน วัสดุอุปกรณ์ และเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ
4. วางแผนปฏิบัติงานและกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ
5. ปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่วางแผนไว้ปรับปรุงแก้ไขในขณะปฏิบัติงานและบันทึกการปฏิบัติงาน
6. ประเมินผลการปฏิบัติงาน และเขียนรายงานโครงการ

การดำเนินงานในระยะที่ 2 (เดือนตุลาคม 2551 – เดือนมกราคม 2552) เพิ่มเติมจากการดำเนินงานระยะที่ 1 คือ

1. ปรับปรุงและดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้
2. ทำแบบประเมินความพึงพอใจ
3. สรุปผลการประเมิน
4. จัดสรรงบประมาณและจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
5. แก้ไขปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติงานการแปรรูปอาหารสมุนไพร

9. งบประมาณที่ใช้เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงผลงาน

ได้รับการจัดสรรงบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานสนับสนุนโครงการเด็กคิดเด็กทำเด็กนำเสนอ

10. ปัญหาอุปสรรค / ข้อเสนอแนะ

ควรระมัดระวังและคำนึงถึงความสะอาด คุณค่าทางอาหาร ถูกสุขลักษณะ และความปลอดภัย ในขณะที่ปฏิบัติงาน อย่าเล่นกัน ให้ตั้งใจปฏิบัติงานอย่างเอาใจใส่และจริงจังและหมั่นศึกษาหาความรู้ และประสบการณ์ใหม่ๆ ในการแปรรูปอาหารชนิดอื่น ๆ ต่อไป

11. ผลที่ได้รับ

1. ได้รับความรู้และทักษะในการแปรรูปอาหารมะระสามรสและกระชายหยาบ
2. ได้รับความรู้ ประสบการณ์ และเทคนิคการแปรรูปอาหารตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
3. เป็นข้อมูลสำหรับปรับปรุงและพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

12. เงื่อนไขความสำเร็จ

จากการทดสอบประสิทธิภาพและรสชาติของมะระสามรสจากหลายๆวิธีทำให้ได้ทราบคุณสมบัติและแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทดลองแปรรูปโดยน้ำตาลหลายชนิด จนกระทั่งมาตรฐานว่าควรใช้น้ำตาลกลูโคสในการแปรรูปจะดีที่สุด เพราะจะทำให้สรรพคุณทางยาของมะระสามรสมีประโยชน์มากยิ่งขึ้น