

ชุดการเรียนรู้สำหรับกิจกรรมกลุ่ม
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง



นางสาวอรรญา สาคำภีร์
ตำแหน่ง ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนเทศบาลแสนสุข
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง

ข้อปฏิบัติในการใช้เอกสารประกอบการเรียน



ข้อปฏิบัติในการใช้เอกสารประกอบการเรียน

1. เมื่อรับเอกสารประกอบการเรียนแล้วสำรวจความสมบูรณ์ของเอกสารประกอบการเรียน
2. อย่าขีดเขียนสิ่งใดลงในเอกสารประกอบการเรียน ไม่ควรทำให้ชำรุดหรือสกปรก
3. ศึกษาขั้นตอนในเอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจ
4. ทดสอบก่อนเรียน
5. ศึกษาขั้นตอนการเรียนรู้ในเนื้อหา เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง ให้เข้าใจโดยใช้แนวทางปฏิบัติงานในเอกสารประกอบการเรียน
6. ลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนในเอกสารประกอบการเรียน
7. เมื่อไม่เข้าใจควรปรึกษาครู
8. ทดสอบหลังเรียน
9. เมื่อเลิกใช้เอกสารประกอบการเรียน ต้องเก็บคืนให้เรียบร้อยและอยู่ในสภาพสมบูรณ์





เอกสารประกอบการเรียน

เรื่องที่ 2 การทำสังขยาฟักทอง



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมาย ความสำคัญ ประโยชน์ของสังขยาฟักทองได้
2. บอกหลักการ วิธีการ สังขยาฟักทองตามหลักโภชนาการได้
3. มีทักษะในการสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สำเร็จของเครื่องดื่มสมุนไพร น้ำนมข้าวโพดและการคำนวณราคาต้นทุนและราคาจำหน่ายได้
4. มีทักษะในการใช้วัสดุ-อุปกรณ์ในการทำผลิตภัณฑ์สำเร็จของการทำสังขยาฟักทองได้
6. มีทักษะในการคำนวณราคาทุนและราคาขายของผลผลิตได้



สาระสำคัญ

ขั้นตอนการเตรียม ประกอบอาหารและเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัวอย่างถูกวิธี ต้องมีการวางแผนเพื่อประหยัดเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย รู้จักปรุงอาหารและเครื่องดื่มอย่างสงวนคุณค่า จัดและตกแต่งอาหารและเครื่องดื่มให้น่ารับประทาน



แบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง



คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อความที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ฟักทองเป็นพืชชนิดใด
 - ก. พืชล้มลุก
 - ข. พืชยืนต้น
 - ค. พืชไม้ประดับ
 - ง. พืชไม้ดอก
2. ฟักทองให้สารอาหารชนิดใด
 - ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. ฟอสฟอรัส
 - ค. วิตามินเอ
 - ง. ถูกทุกข้อ
3. พืชชนิดใดใช้ทำอาหารได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน
 - ก. กัลฉ่าย
 - ข. บวบ
 - ค. ฟักทอง
 - ง. คื่นหี
4. ข้อใดคือวัสดุอุปกรณ์ในการทำสังขยาฟักทอง
 - ก. ฟักทอง, เกลือ, เนื้อหมู
 - ข. ฟักทอง, มะพร้าว, คื่นหี
 - ค. ฟักทอง, ไข่, แป้งมัน
 - ง. ฟักทอง, ไข่, กะทิ
5. เราใช้อะไรเพื่อดับคาวไข่ในการทำสังขยาฟักทอง
 - ก. ใบเตย
 - ข. ดอกอัญชัน
 - ค. ใบกัลฉ่าย

- ง. มะพร้าว
6. การทำสังขยาฟักทอง ไขให้สารอาหารประเภทใด
- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. โปรตีน
- ค. ไขมัน
- ง. เกลือแร่
7. การนึ่งสังขยาฟักทองจะใช้เวลาประมาณเท่าใด
- ก. 1 ชั่วโมง
- ข. $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง
- ค. 2 ชั่วโมง
- ง. $2\frac{1}{2}$ ชั่วโมง
8. การเทไขลงในฟักทองควรเทขนาดเท่าใด
- ก. เต็มลูกฟักทอง
- ข. เหลือไว้ $\frac{1}{2}$ นิ้ว
- ค. ใส่ครึ่งลูก
- ง. เหลือไว้ 3 ลูก
9. เมื่อนึ่งเสร็จควรทำอย่างไรกับฟักทอง
- ก. ตัดฟักทองเลย
- ข. ใช้เชือกผูก
- ค. รอให้ฟักทองเย็นก่อน
- ง. ผิดทุกข้อ
10. ทำไมจึงไม่ให้เปิดดูฟักทองขณะที่กำลังนึ่ง
- ก. ฟักทองจะแตก
- ข. ฟักทองจะละลาย
- ค. สังขยาจะละลาย
- ง. สังขยาจะไม่ขึ้นฟู



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
เรื่อง การทำสังฆยาปักทอง



1.	ก
2.	ง
3.	ค
4.	ง
5.	ก
6.	ข
7.	ก
8.	ข
9.	ค
10	ก





บัตรคำสั่ง

เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง

➡ ข้อควรปฏิบัติในการทำงานกลุ่ม

1. เลือกประธานกลุ่ม เลขานุการกลุ่ม สร้างข้อตกลงในการปฏิบัติงานร่วมกัน (ล่วงหน้า)
2. ปฏิบัติหน้าที่ของตน ตามบทบาทที่ได้รับ สำนึกในหน้าที่ มีความรับผิดชอบ

➡ ข้อควรปฏิบัติในการทำงานกลุ่ม

1. แจกเอกสารทุกอย่างที่อยู่ในซองให้สมาชิกในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกทุกคนศึกษา ใ้ความรู้ และใบงาน (หากส่งสัยให้อภิปรายในกลุ่ม)
3. ให้สมาชิกกันออกแบบงาน วางแผนการทำงาน เลือกวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือการทำงานกลุ่มละ 1 ชิ้น ตามความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่ม
4. ให้สมาชิกร่วมกันเปรียบเทียบผลงานกลุ่มร่วมกันตั้งเกณฑ์ประเมินผลงานคิดค่าวัสดุ และค่าแรงประมาณราคาผลงานของกลุ่ม
5. ให้ตัวแทนนำผลงานแสดงหน้าชั้น รายงานผลการปฏิบัติงานส่งผลงานสำเร็จรูป
6. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานของกลุ่ม ตามแบบประเมินผลตนเอง
7. ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินผลการปฏิบัติงานของกลุ่ม ตามแบบประเมินผลการปฏิบัติงานกลุ่ม
8. ให้สมาชิกเขียนรายงานผลการปฏิบัติงานเป็นรายบุคคล (หากทำไม่เสร็จในเวลาให้ทำการบ้านนำส่งภายในเวลา 1 สัปดาห์)
9. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้ทำความสะอาดสถานที่ปฏิบัติงานให้เรียบร้อยนำเอกสารต่างๆ ให้ครบส่งครู



ใบความรู้ เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง



➡ สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับฟักทอง

ฟักทอง เป็นพืชที่จัดอยู่ในกลุ่มพืชตระกูลแตง เป็นพรรณไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นเถา เลื้อยไปตามพื้นดิน และต้องมีหลักยึดเป็นพืชใบเดี่ยว เป็นพืชที่มีราคาถูก

ฟักทองเป็นพืชที่มีหลายชื่อตามหลักท้องถิ่นของแต่ละแห่ง เช่น

ภาคเหนือ	เรียกว่า	ฟักเขียว, มะฟักแก้ว
กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน	เรียกว่า	หมักคี่สำ, หมากฟักเหลือง
ภาคกลาง	เรียกว่า	ฟักทอง
ภาคใต้	เรียกว่า	น้ำเต้า
ภาคอีสานจังหวัดเลย	เรียกว่า	มะน้ำแก้ว
จังหวัดปราจีนบุรี	เรียกว่า	หมักอ้อ
จังหวัดอุบลราชธานี	เรียกว่า	มักอ้อ

ฟักทอง เป็นพืชใบเดี่ยวออกตามลำต้น ลักษณะของใบเป็นแผ่นใหญ่ มีสีเขียวเนื้อใบนุ่ม มีรูปร่าง 5 – 7 เหลี่ยม เกือบกลม ขอบใบหยักเว้าลึก 5 – 7 หยัก กว้างประมาณ 10 – 20 ซม. ยาว 15 – 30 ซม. มีขนสาก ๆ มือ ปกคลุมอยู่ทั้งใบ

ฟักทอง มีผลขนาดใหญ่หรือมีรูปร่างและขนาดต่างกันตามพันธุ์ อาจมีรูปร่างตั้งแต่กลมจนลูกค่อนข้างแป้น ผลลักษณะเป็นพลูกกลม จะมีทั้งทรงกลม, ทรงแบนและทรงสูง ของผลจะมีทั้งสีเขียวหรือสีน้ำตาลแดง ขึ้นกับชนิดของฟักทอง เนื้อในผลสีเหลืองอมส้ม หรือเหลืองอมเขียว มีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ดรูปไข่แบน

ฟักทอง เป็นพืชที่ใช้รับประทานได้ทั้งต้น เช่น ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกตูม นำไปลวกหรือต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก หรือประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง แกงส้ม นึ่ง ผัด

นอกจากนี้ในฟักทองยังมีสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ วิตามินเอ ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต ส่วนเมล็ดมีแป้งและน้ำมัน

ฟักทอง เป็นพืชที่ใช้ทำอาหารได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน การทำสังขยาฟักทองเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่เอาฟักทองมาทำอาหาร ซึ่งให้คุณค่าทางอาหาร ทั้งจากฟักทองและไข่ที่ให้โปรตีน ใช้เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง และเป็นอาหารหวานแบบไทย ๆ ซึ่งมีมาแต่โบราณ



ประโยชน์ของการทำสังขยาฟักทอง

1. ช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินและความสามัคคีในการทำงาน
2. ช่วยในการประหยัด
3. ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดอาหารแปลกใหม่ได้
4. สามารถนำไปประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้กับครอบครัว





ใบงาน



เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง

คำชี้แจง ใบงานเรื่อง การทำสังขยาฟักทอง นักเรียนมารถออกแบบปรับปรุงตาม
ความคิดสร้างสรรค์ได้ตามใจชอบ

วัสดุอุปกรณ์ในการทำสังขยา

- | | | |
|----------------------|---------------|---------------|
| 1. ฟักทอง หนักประมาณ | 1 | กิโลกรัม 1 ผล |
| 2. ไข่ไก่หรือไข่เป็ด | 5 | ฟอง |
| 3. น้ำตาลปี๊บ | $\frac{3}{4}$ | หรือ 2 ชีด |
| 4. หัวกะทิ | 1 | ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |
| 6. ใบเตย | 5 | ใบ |
| 7. นมสด | 1 | กล่อง |



ขั้นตอนการทำงาน

1. ล้างฟักทองให้สะอาดแล้วเจาะผาด้านบนจะทำให้เป็นรูปวงกลมหรือเป็นรูปสี่เหลี่ยมก็ได้ตามความต้องการ



2. คว้านเมล็ดฟักทองออกให้หมด ล้างให้สะอาดพักไว้ให้แห้ง



3. ตอกไข่ 5 ฟองแล้วขยำไข่กับไข่ ใส่น้ำตาลปึกไปด้วยกันแล้วขยำไปเรื่อย ๆ การใส่ไข่แดงเพราะจะช่วยดับกลิ่นคาวไข่และหอมกลิ่นไข่แดง



4. ใส่เกลือลงไป $\frac{1}{4}$ ช้อนชาแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางแล้วนำไปใส่ลงในฟักทอง ที่เตรียมไว้
อย่าให้เต็มโดยเหลือไว้ ประมาณ $\frac{1}{2}$ นิ้ว เพราะเวลานึ่งเสร็จ สังขยาจะฟูขึ้นมา



5. นำไปนึ่งในลังถึงที่มีน้ำเดือด ตอนนึ่งจะต้องวางบนจานก่อน ฟักทองหนัก 1 กิโลกรัม
ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง เวลานึ่งไม่ให้เปิดฝาดูบ่อย ๆ เพราะจะทำให้ฟักทองแตก



6. เมื่อนึ่งเสร็จแล้วยกลงรอให้สังขยาเย็นและอยู่ตัวจึงตัดแบ่งเป็นชิ้น ๆ ใส่จานเสิร์ฟได้
หากตัดตอนที่ร่อยอยู่ฟักทองและสังขยาจะละ



แบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การทำสังขยาฟักทอง



คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับข้อความที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ฟักทองให้สารอาหารชนิดใด
 - ก. คาร์โบไฮเดรต
 - ข. ฟอสฟอรัส
 - ค. วิตามินเอ
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. ฟักทองเป็นพืชชนิดใด
 - ก. พืชล้มลุก
 - ข. พืชยืนต้น
 - ค. พืชไม้ประดับ
 - ง. พืชไม้ดอก
3. ทำไมจึงไม่ให้เปิดดูฟักทองขณะที่กำลังนึ่ง
 - ก. ฟักทองจะแตก
 - ข. ฟักทองจะเละ
 - ค. สังขยาจะเละ
 - ง. สังขยาจะไม่ขึ้นฟู
4. การเทไข่ลงในฟักทองควรเทขนาดเท่าใด
 - ก. เต็มลูกฟักทอง
 - ข. เหลือไว้ $\frac{1}{2}$ นิ้ว
 - ค. ใส่ครึ่งลูก
 - ง. เหลือไว้ 3 ลูก
5. ข้อใดคือวัสดุอุปกรณ์ในการทำสังขยาฟักทอง
 - ก. ฟักทอง, เกลือ, เนื้อหมู
 - ข. ฟักทอง, มะพร้าว, คะน้า
 - ค. ฟักทอง, ไข่, แป้งมัน
 - ง. ฟักทอง, ไข่, กะทิ

6. พืชชนิดใดใช้ทำอาหารได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

- ก. กลั้วย
- ข. บวบ
- ค. ฟักทอง
- ง. คื่นช่าย

7. เราใช้อะไรเพื่อดับคาวไข่ในการทำสังขยาฟักทอง

- ก. ใบเตย
- ข. ดอกอัญชัน
- ค. ใบกลั้วย
- ง. มะพร้าว

8. การนึ่งสังขยาฟักทองจะใช้เวลาประมาณเท่าใด

- ก. 1 ชั่วโมง
- ข. $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง
- ค. 2 ชั่วโมง
- ง. $2\frac{1}{2}$ ชั่วโมง

9. การทำสังขยาฟักทอง ไข่ให้สารอาหารประเภทใด

- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. โปรตีน
- ค. ไขมัน
- ง. เกลือแร่

10. เมื่อนึ่งเสร็จควรทำอย่างไรกับฟักทอง

- ก. ตัดฟักทองเลย
- ข. ใช้เชือกผูก
- ค. รอให้ฟักทองเย็นก่อน
- ง. ผิดทุกข้อ

อ่านโจทย์ให้
ละเอียดก่อนเลือก
คำตอบนะคะเด็ก ๆ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง การทำสังฆยาปักทอง



1.	ง
2.	ก
3.	ก
4.	ข
5.	ง
6.	ค
7.	ก
8.	ก
9.	ข
10	ค



อ้างอิง

- ปิยวีร์ จุติพงษ์รักษา และคณะ. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน งานบ้าน งานประดิษฐ์งาน
เกษตร งานช่าง งานธุรกิจ 6. พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัท สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด, นนทบุรี.
- ยุทธ ไกยวรรณ และคณะ. 2552. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานการงานอาชีพและเทคโนโลยี
กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 . พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัท
พัฒนาคุณภาพวิชาการ (วพ.) จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สมศักดิ์ สีนธระเวชญ์ และคณะ. 2548. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน ชุดปฏิรูป: รู้วิธีการเรียนรู้
การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. พิมพ์ครั้งที่ 1 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
จำกัด, กรุงเทพฯ.
- สังขยาฟักทอง ขนมไทยหวานหอมทำง่ายใส่เนียนุ่ม. (2560). [On – line]. Available: [https://
cooking.kapook.com/view154330.html](https://cooking.kapook.com/view154330.html). [2560, มิถุนายน 1].
- สูตรขนมไทย : สังขยาฟักทอง. (2560). [On – line]. Available: [http://www.ezythaicooking.com
/free_dessert_recipes/Thai_pumpkin_custard_th.html](http://www.ezythaicooking.com/free_dessert_recipes/Thai_pumpkin_custard_th.html). [2560, มิถุนายน 1].
- สูตร สังขยาฟักทอง ขนมหวานทำง่ายส่วนผสมน้อย. (2560). [On – line]. Available: [https://food.
mthai.com/dessert/121142.html](https://food.mthai.com/dessert/121142.html). [2560, มิถุนายน 1].
- เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. ม.ป.ป.. การงานอาชีพและเทคโนโลยี ป.6. พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัท อักษร
เจริญทัศน์ อจท. จำกัด, กรุงเทพฯ.