

## ดนตรี-นาฏศิลป์ ...กับละออ

สวัสดีปีใหม่ท่านผู้ปกครองทุกท่าน มาพบกับครูต๋มอีกครั้งกับเรื่องราวข่าวสารของดนตรีในสายใยละออ วันนี้ครูต๋มมีเรื่องราวและสาระดีๆ เกี่ยวกับดนตรีมาฝากอีกเช่นเคยครับ โดยฉบับนี้ครูต๋มจะขออันเชิญเพลง เพลงพระราชนิพนธ์ลำดับที่ ๑๓ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพลงพรปีใหม่ เพื่ออ่านวอยวายพรให้ทุกท่านผู้ปกครองทุกท่านมีความสุขทุกท่านตลอดไป

\*\*\*\*\*  
 สวัสดีวันปีใหม่พา ให้บรรดาเราท่านรื่นรมย์  
 ฤกษ์ยามดีเปรมปรีดิ์ชื่นชม ต่างสุขสมนิยมยินดี  
 ข้าวิงวอนขอพรจากฟ้า ให้บรรดาปวงท่านสุขศรี  
 โปรดประทานพรโดยปราณี ให้ชาวไทยล้วนมีโชคชัย  
 ให้บรรดาปวงท่านสุขสันต์ ทุกวันทุกคืนชื่นชมให้สมฤทัย  
 ให้รุ่งเรืองในวันปีใหม่ ผองชาวไทยจงสวัสดี  
 ตลอดปีจงมีสุขใจ ตลอดไปนับแต่บัดนี้  
 ให้สิ้นทุกข์สุขเกษมเปรมปรีดิ์ สวัสดีวันปีใหม่เทอญ

สำหรับ เพลงพรปีใหม่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมีพระราชประสงค์ที่จะพระราชทานพรปีใหม่แก่บรรดาพสกนิกรไทยด้วยเพลงจึงทรงพระราชนิพนธ์เพลง "พรปีใหม่" และทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าจักรพันธ์เพ็ญศิรินิพนธ์คำร้องเป็นคำอวยพรปีใหม่แล้วพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทยทุกคน ในวันที่ใหม่วันอังคารที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ โดยวงดนตรีชมรมสาภสกลสมรสรมิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและวงสุนทราภรณ์



ครูอภิภพ พรหมมา

## สาระน่ารู้ จากครัวละออ

### เมนูอาหารประจำสัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร		ของหวาน/ผลไม้	ว่างบ่าย
	อนุภาค	ประภม		
๒๕/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + ผักกะหล่ำปลีป้อัด	ข้าวสวย + ไข่พะโล้ + ผักกะหล่ำปลีป้อัด + เย็นตาโฟ	ผลไม้	ขนมปัง + นมข้น
๒๖/๑๒/๖๐	แก้มือ่น้ำ	แก้มือ่น้ำ + ข้าวสวย + ผักถั่วฝักยาว	วันกะทิ	กล้วยบวชชี
๒๗/๑๒/๖๐	ข้าวสวย + ไก่ทอด + แกงจืดผัก ๓ สี	ข้าวสวย+ไก่ทอด+ แกงจืดผัก ๓ สี+ ไข่กรอกผัดซอส	ผลไม้	ซูปมัทกะโรน
๒๘/๑๒/๖๐	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นหมูสับ	เส้นหมี่น้ำลูกชิ้นหมูสับ + ข้าวสวย + ผักกาดกั๋ง	แจ่วก๊วย	ขนมปังหน้าหมู
๒๙/๑๒/๖๐	ข้าวหมูอบน้ำแดง + ผักลวก + ซุป	ข้าวหมูอบน้ำแดง + ผักลวก + ซุป + ผักผักรวม	ผลไม้	ไอศกรีม

วันนี้เรามาทำเมนู “ไส้กรอกผัดซอส” กันดีกว่า มีส่วนผสมอะไรบ้าง ติดตามกันต่อเลยคะ

**เครื่องปรุง** ๑. ไส้กรอกสโมกกี ๒. น้ำซूप ๓. ซอสมะเขือเทศ ๔. น้ำตาลทราย ๕. พริกไทย ๖. หอมหัวใหญ่สับ ๗. เนยสด ๘. ซีอิ้วขาว ๙. ซอสปรุงรส ๑๐. ข้าวโพดอ่อนหั่นเป็นแว่นกลมๆ ๑๑. ต้นหอมซอย ๑๒. เนยสด

**วิธีทำ**

- นำกระทะตั้งไฟ ใส่เนยลงไปตามด้วยหอมใหญ่สับ ผัดให้หอม
- ใส่ไส้กรอกลงไปผัด ตามด้วยข้าวโพดอ่อน ใส่ น้ำซूपลงไปนิดหน่อย ผัดให้ข้าวโพดอ่อนสุก จากนั้นปรุงรสชาติด้วยซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย ซอสปรุงรสและพริกไทยนิดหน่อย ชิมรสชาติแล้วปิดไฟ โรยหน้าด้วยต้นหอมซอยคะ

เสร็จแล้วคะ ทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ อร่อยมากๆ เลยคะ ลองกลับไปทำทานกันดูนะคะ สำหรับวันนี้สวัสดีคะ ^^



อมรรัตน์ จันทร์เจนจบ ฝ่ายโภชนาการโรงเรียน

## สายใยละออ

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒๕ ประจำวันที่ ๑๔ - ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๐



โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ลำปาง  
 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โทรศัพท์ : ๐๕๔-๒๒๕๐๘๙ (อนุบาล) / ๐๕๔-๒๒๘๐๑๕ ต่อ ๖๕๕๐ (ประถม)  
 facebook:// www.lampanglaor@hotmail.com

## ข่าวสารรอบรั้ว..... ละอออุทิศ

สวัสดิ์ศิษย์ผู้ปกครองทุกท่าน พบกับสายใยละอออีกครั้ง นะคะ ช่วงนี้อากาศหนาวเย็น อุณหภูมิลดต่ำลงอีกแล้ว เด็กๆ และผู้ปกครองดูแลรักษาสุขภาพร่างกายกัน ด้วยนะคะ สัปดาห์หน้าก็จะเข้าสู่เทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่อีกแล้ว และก่อนจะถึงปีใหม่ ก็ยังมีอีกหนึ่ง วันที่สำคัญของศาสนาคริสต์ นั่นคือ วันคริสต์มาส ซึ่งตรงกับวันที่ ๒๕ ธันวาคมของทุกปี ซึ่งวันที่ ๒๕ ธันวาคมนั้น เป็นวันประสูติของพระเยซู ศาสดาแห่งศาสนาคริสต์ เทศกาลคริสต์มาสจึงเป็นวันแห่งการเฉลิมฉลอง วันประสูติของพระเยซู ดังนั้น ในวันที่ถือเอาวันนี้ที่มีความหมายสำคัญต่อชาวคริสต์ทั่วโลก

🎄วันที่ ๒๕ ธันวาคมนี้ โรงเรียนได้จัดกิจกรรม วันคริสต์มาสขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจ วัฒนธรรมและความแตกต่างของแต่ละชาติแต่ละศาสนา

🎄วันที่ ๒๙ ธันวาคม กิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ จัดให้การเลี้ยงสังสรรค์ร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนของขวัญ ให้เด็กๆ ทุกคนได้สนุกสนานร่วมกันและถือเป็นการส่งท้ายปีเก่า ๒๕๖๐ และเพื่อต้อนรับปีใหม่ ๒๕๖๑

.....

### เพลง Jingle Bells

\*Jingle Bells, Jingle Bells Jingle all the way , Oh what fun it is to ride in a one-horse open sleigh. Jingle Bells, Jingle Bells Jingle all the way , Oh what fun it is to ride in a one-horse open sleigh. Dashing through the snow in a one-horse open sleigh. Through the fields we go laughing all the way. Bells on bob-tail ring making spirits bright. What fun it is to ride and sing a sleighing song tonight.(ซ้ำ\*)



ภัสสนญา แก้วสุภาพร, ดวงฤดี กำลังมาก

## การเรียนการสอนระดับอนุบาล

อย่ารำคาญ กับ คำถามซ้ำซากของเด็กน้อย 🙄 เพราะเค้ากำลังเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัว และคุณพ่อคุณแม่คือ ครูคนแรกของเค้า เด็กน้อยวัยประมาณ ๒-๓ ขวบ จะเริ่มเข้าสู่ช่วงตั้งคำถามเยาะๆ ถามไปเรื่อยๆ ถามนู่นถามนี่ คุณพ่อคุณแม่มักจะเจอคำถามซ้ำๆ ทำไม๊ๆ? วนไปวนมา อยู่อย่างนี้

บางคน... รำคาญ ซี้เกียจตอบคำถามพวกนี้วนซ้ำไปซ้ำมา บางคน... ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ปล่อยให้ ถามแล้วถามอีกอยู่นั่น

บางคน... หงุดหงิดที่เด็กน้อยถามซ้ำไปซ้ำมา เลยตะคอก เลยตุลุก 😡

หากเด็กน้อยเข้าสู่ช่วงวัยตั้งคำถาม ลองใช้ช่วงเวลาเหล่านี้ สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก

หากเด็กน้อยถามซ้ำไปซ้ำมา ลองตั้งคำถามกลับดู เพื่อฝึก ให้เด็กน้อยได้คิดวิเคราะห์ รู้จักการคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล

หากเด็กน้อยถามคำถามต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ทำไม๊อย่างนั้น ทำไม๊อย่างนี้ ลองฝึกให้เด็กน้อยให้เหตุผล และจับประเด็น คำถามให้ได้ อย่าเพิ่งเบื่อเมื่อเด็กน้อยถามซ้ำๆ เพราะนี่คือ หนึ่งในพัฒนาการของเด็กน้อยที่กำลังเติบโต และ เรียนรู้

ที่มา : [basicskillth](#)



ครูนิศยา เทพนามวงศ์

## การเรียนการสอนระดับประถม

### ๑๐ ประโยชน์ของการดื่มน้ำอุ่น

๑. ช่วยย่อยอาหาร
๒. บรรเทาอาการท้องผูก
๓. บรรเทาอาการเจ็บคอ
๔. ช่วยรักษาอาการคัดจมูก
๕. ช่วยขจัดน้ำหนกส่วนเกิน
๖. ช่วยล้างพิษในร่างกาย
๗. ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน
๘. ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต
๙. ช่วยให้แก้ซำลง
๑๐. ช่วยกระตุ้นการนอนหลับ

**ข้อแนะนำในการดื่มน้ำอุ่น** ควรดื่มน้ำอุ่นเสมอ ไม่ควรร้อนจนเกินไป เพราะการดื่มน้ำร้อนอาจเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อในปากและหลอดอาหารได้หลังจากน้ำเดือดแล้ว ปล่อยให้เย็นลงสักครู่ จึงค่อยดื่มน้ำอุ่นเสมอหลังจากทานอาหาร หากคุณดื่มน้ำเย็น ร่างกายจะใช้พลังงานมากขึ้นเพื่อเพิ่มอุณหภูมิ ทำให้ประสิทธิภาพการย่อยอาหาร ลดลงหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอุ่นหลังการออกกำลังกาย เพราะในขณะนั้นร่างกายมีอุณหภูมิสูงมากอยู่แล้ว



ครู ลลิตาพรรณ สุขป้อม(ครูกุ้ง)