



ชุด มหাজักรีสรินธร

Princess Maha Chakri Sirindhorn Series

เกษตร เพื่ออาหารกลางวัน

Agriculture for School Lunch

หนังสือสองภาษา (Thai-English)



ชุด มหาจักรีสินธร

Princess Maha Chakri Sirindhorn Series

เกษตร เพื่ออาหารกลางวัน

Agriculture for School Lunch

หนังสือสองภาษา (Thai-English)

เรียบเรียง : ฝ่ายวิชาการ สถาบันคุตส์ แปล : พีรียา พงษ์สาริกัน, John Viano ภาพปก : เฉลิม อัคตะพู ภาพประกอบ : วิภาวี จันทรวงศ์

● Complied by the Academic Team of Satapornbooks ● Translated by Peeriya Pongsarigun and John Viano

● Cover Illustrated by Chalerm Akkapoo ● Illustrated by Wipawee Juntarawong

คำนำสำนักพิมพ์

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้ทอดพระเนตรความยากลำบากของพสกนิกรในถิ่นทุรกันดารตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ จึงมีพระราชปณิธานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนชาวไทยให้มีโอกาสและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความรู้ในการแก้ปัญหาและดำรงตนในสภาวะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้อย่างยั่งยืน

หนังสือชุด **มหาจักรีสิรินธร** ได้รวบรวมพระราชกรณียกิจเพื่อการพัฒนาที่พระองค์ท่านพระราชทานแนวทางให้หน่วยงานต่างๆ ดำเนินการต่อเนื่องและขยายผลความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม ประกอบด้วย

๑. เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
๒. การศึกษาเพื่อทุกคน
๓. ทูลกระหม่อมอาจารย์
๔. ดวงแก้วของผองไทย
๕. ปลูปลูกป่าสร้างอาชีพ
๖. ภูมิปัญญาพัฒนาศิลป์
๗. พิชิตสิรินธร
๘. น้ำพระทัยไร้พรมแดน

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือชุดนี้จะเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อประชาชนทุกคนในการน้อมนำแนวพระราชดำริไปใช้เพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่อย่างยั่งยืน

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

Preface

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn has witnessed the struggle of people living in rural areas since She was young. She has a vision to improve the quality of life of the Thai people, so they would have more opportunities and improved wellbeing. The goal is for the people to be able make a living sustainably.

The *Princess Maha Chakri Sirindhorn* series compiles Her Royal contributions toward the development of Thailand. The books showcase the advice She has given regarding the management of the Royal projects. The series consists of 8 books:

- 1. Agriculture for School Lunch*
- 2. Education for All*
- 3. The Royal Lecturer*
- 4. Thailand's Heart and Soul*
- 5. Forest Management for Development*
- 6. Local Arts and Crafts*
- 7. The Museums of Princess Sirindhorn*
- 8. Endless Kindness*

Satapornbooks Publishing proudly presents this series as a resource of information regarding Her advice about living sustainably.

Satapornbooks Publishing



เกษตร เพื่ออาหารกลางวัน

Agriculture for School Lunch

“...ในการพัฒนาเด็ก ถ้าไม่สามารถพัฒนาปัจจัยพื้นฐานในด้านสุขภาพอนามัยก่อน เด็กก็
จะไม่มีความพร้อมสำหรับการพัฒนาด้านอื่นๆ ไม่อาจนับว่าเป็นอนาคตของชาติได้ การที่จะช่วย
ให้เด็กเหล่านี้มีโอกาสในเรื่องการกินดีขึ้นนั้น ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจังทุกฝ่าย...”

พระราชกระแสในการบรรยายพิเศษ “ประสบการณ์การพัฒนาเด็กและเยาวชน”

ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

*“Concerning child development, if we don’t start with strengthening primary health
care, children will not be able to develop the skills needed for the future of the country.
We need collaboration from everyone to improve child nutrition.”*

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn

Sharing Her experience in child development at the Chulalongkorn University

Auditorium, June 29th, 2015



โครงการอาหารกลางวันผักสวนครัว

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม-
ราชกุมารี ทรงให้ความสำคัญแก่การพัฒนาศักยภาพของเด็ก เพราะเด็กคือ
ทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง เป็นศูนย์กลางการพัฒนาของประเทศในอนาคต จึงจำเป็น
ต้องมีโภชนาการและสุขภาพดี มีความรู้ การงานอาชีพ ทรงใช้โรงเรียนเป็นจุด
เริ่มต้นพัฒนาให้เด็กมีคุณสมบัติดังกล่าว โดยมีครูเป็นแกนสำคัญในการ
ถ่ายทอดความรู้ ทรงริเริ่มทดลองโครงการอาหารกลางวันผักสวนครัว เมื่อวันที่
๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๓ ในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ๓ โรงเรียน ได้แก่

๑. โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านหนองแจง ตำบลศรีมงคล อำเภอ
ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
๒. โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านทุ่งศาลา ตำบลป่าหวาย อำเภอ
สวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
๓. โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านคอกอ้ายเผือก ตำบลไชยราช อำเภอ
บางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

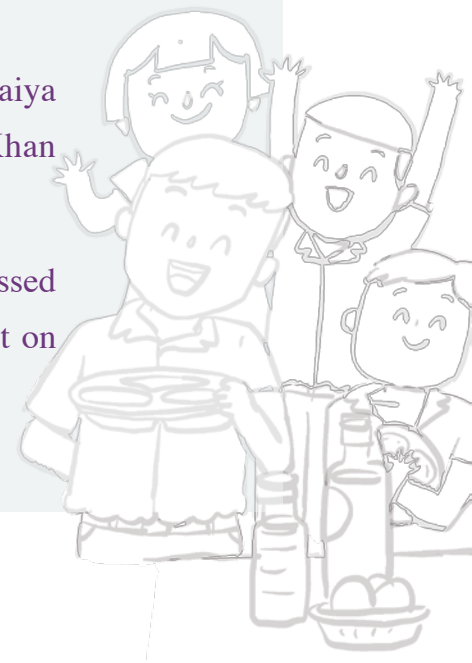
โดยมีพระราชดำรัสเมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๔ ความตอนหนึ่งว่า

Vegetable Garden for School Lunch

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn prioritizes maximizing children's potential. Children are important and will play a key role in developing the country. Thus, children should get the nutrients they need to be healthy and be knowledgeable to pursue a future career. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn thought schools should provide children with the nutrients they need, and teachers should play a key role in teaching students to grow edible plants. Thus, She initiated the Edible Garden for School Lunch Project on April 23rd, 1980 at three border patrol police schools.

1. The Ban Nong Chaeng Border Patrol Police School at Si Mongkhon Sub-district, Saiyok District in Kanchanaburi Province.
2. The Ban Thung Sala Border Patrol Police School at Pa Wai Sub-district, Suan Phueng District in Ratchaburi Province.
3. The Ban Khok Ai Phueak Border Patrol Police School at Chaiya Rat Sub-district, Bang Saphan Noi District in Prachuap Khiri Khan Province.

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn discussed the importance of the Vegetable Garden for School Lunch Project on September 26th, 1981.





“...เราต้องการช่วยให้นักเรียนในโรงเรียนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง รับประทานอาหารที่ ถูกสุขลักษณะและถูกตามส่วนประกอบที่จะบำรุงร่างกาย...อยากให้ เป็นพืชผักหรืออุปกรณ์ แล้วให้ นักเรียนมาทำการเกษตร ซึ่งเป็นวิธีที่อ้อมและยากขึ้นมาจากทางหนึ่ง อาหารที่จะให้รับประทานนั้นเป็น อาหารที่ได้มาจากผลิตผลของนักเรียนผู้รับประทานเอง ซึ่งอาจจะได้ผลช้า แต่ก็ เป็นวิธีหนึ่งซึ่งจะได้รับ อาหาร และคิดว่าจะได้รับ ประโยชน์เป็นผลพลอยได้ที่สำคัญ คือ ความรู้ทางด้านการเกษตรและด้าน โภชนาการ ซึ่งจะเป็นวิชาติดตัวไปจนนักเรียนเหล่านั้นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และได้ประกอบอาชีพทาง ด้านการเกษตรกรรม วิชาการใหม่ๆ เหล่านั้น อาจจะนำมาช่วยในการครองชีพได้มากทีเดียว...”

“We would like students to be strong and healthy. They should have nutrient-dense foods to nourish their bodies. I’d like them to be able to grow vegetables for themselves. It might be a little challenging and time-consuming to teach students to grow vegetables. However, this method has many benefits. That is, students will develop gardening skills and learn more about nutrition. They can use their knowledge and experience as future farmers. All in all, they will be able to support themselves and their families.”



โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพอนามัยบริบูรณ์แข็งแรง และบริโภคอาหารที่ได้จากการเกษตรในโรงเรียน อีกทั้งมีความรู้จากการร่วมกันทำการเกษตร เพื่อผลิตอาหาร เด็กนักเรียนได้เรียนรู้เทคนิคการปลูกผัก ผลไม้ โดยใช้พื้นที่พื้นบ้าน การเลี้ยงสัตว์ การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และการถนอมอาหาร

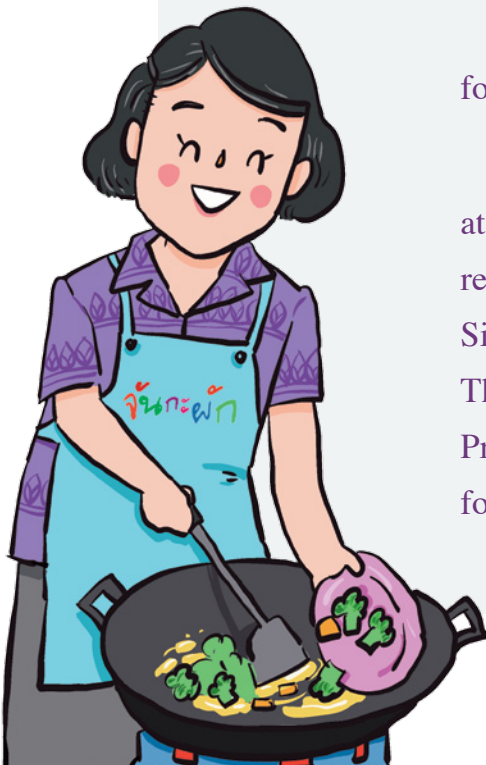
หลังจากที่ทดลองโครงการเป็นเวลา ๑ ปี พบว่าได้ผลดีจึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ขยายโครงการไปสู่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนทั่วประเทศใน พ.ศ. ๒๕๒๔ และพระราชทานชื่อใหม่ว่า โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน



The Vegetable Garden for School Lunch Project aimed to keep students strong and healthy by growing vegetables in their gardens.

Students learn to grow local fruits and vegetables, raise animals for food, and harvest & make agricultural products.

The Vegetable Garden for School Lunch Project was launched at three border patrol police schools, initially lasting for a year, and the results were satisfactory. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn then brought the project to border patrol police schools across Thailand in 1981. The project was renamed the Agriculture for Lunch Project. In addition to vegetable growing, students raised animals for food.





Food for Rural Children and Youth

Children and youth in rural areas of Thailand are often malnourished because their families cannot provide them with the food they need. Also, it is inconvenient for them to travel to town to get better food. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn suggested teachers and students at the border patrol police schools grow vegetables to eat. At the beginning, schools managed to cook their homegrown vegetables for lunch once a week or twice a week. Later, the schools cooked their homegrown vegetables for lunch every weekday. Lunch services at school provide students, their parents, community members, and teachers opportunities to develop good eating habits.





๑. อาหารกลางวันสำหรับเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษา

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงสรุปภาพรวมของการจัดการอาหารกลางวันในโรงเรียนทั่วไปไว้ ๔ แบบ ตามลักษณะของเด็กนักเรียน ซึ่งใช้เป็นตัวแบบในการจัดอาหารในโรงเรียนต่างๆ ได้แก่

๑. เด็กนักเรียนที่มีฐานะ มีอาหารรับประทานเพียงพอ การจัดอาหารให้เป็นเรื่องของการให้ได้สารอาหารครบถ้วน และฝึกมารยาทการรับประทาน
๒. เด็กนักเรียนพอมีฐานะ จะห่อข้าวไปรับประทานเอง แต่จะซื้อขนมที่ไม่มีประโยชน์มากนัก
๓. เด็กนักเรียนฐานะยากจน มีอาหารรับประทานไม่เพียงพอหรือไม่มีเลย การจัดอาหารก็เพื่อ “แก้ความหิวโหย”
๔. เด็กนักเรียนมีฐานะปะปนกัน อาจจัดอาหารขายราคาถูก หรือให้นักเรียนทำงานแลกกับอาหาร





1. School Lunch for Primary School Students

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn categorized school lunch services based on the financial status of students to have schools provide lunch services based on these categories:

1. Students from Well-to-do Families

This group has enough food, so teachers should focus on having students eat a variety of food to get enough nutrients. Teachers should also teach them good table manners as well.

2. Students from Middle Class Families

This group usually brings lunch to school. Teachers should make sure they buy healthy snacks.

3. Students from Poor Families

This group cannot afford to buy lunch, so teachers should provide lunch for them to reduce hunger.

4. Students from Mixed Income Families

Schools should sell cheap lunch or have students who need lunch some do some work in exchange for it, like taking out the garbage or gardening at school.



๒. อาหารจานเดียว

เนื่องจากเด็กมีปัญหาเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร การจัดอาหารจานเดียวเป็นการนำวัตถุดิบที่หลากหลายมาประกอบอาหารให้อยู่ในจานเดียวกัน นอกจากจะมีคุณค่าทางอาหารครบตามหลักโภชนาการแล้ว ยังสะดวกในการจัดเตรียมอีกด้วย

2. Quick Meals

When it comes to food, some students are picky. Teachers can cooking a quick meal for them. A quick meal should contain all the essential nutrients and is easy to make.



๓. อาหารกลางวันสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

เดิมที่การจัดการบริการอาหารกลางวันของสถานศึกษามุ่งเน้นที่เด็กเล็กและเด็กนักเรียนประถมศึกษาเท่านั้น ขณะเดียวกัน เด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่ชนบทและห่างไกลหลายคน มีสุขภาพไม่สมบูรณ์แข็งแรง เพราะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงทรงขยายโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันไปสู่ระดับมัธยมศึกษาในพื้นที่ชนบทและห่างไกล พร้อมทั้งพระราชทานเงินสนับสนุนโครงการ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๗ ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าสารอาหารและสะอาดปลอดภัย

3. Lunch for High School Students

At first, schools only provided lunch for kindergarten and primary school students. However, high school students in rural areas are not healthy because they do not get enough nutrients. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn extended the school lunch program to rural high schools and has funded the project since 2004, so high school students can have safe, nutritious lunches.



๔. ภัตตาหารเพล

ใน พ.ศ. ๒๕๔๗ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำริให้ส่งเสริมโภชนาการของสามเณรที่ศึกษาในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในจังหวัดภาคเหนือ ได้แก่ เชียงราย น่าน แพร่ พะเยา และตาก โดยพระราชทานเงินทุนแก่โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เพื่อจัดภัตตาหารเพลและนมถวาย ในปีการศึกษา ๒๕๕๔ มีโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาทั้งสิ้น ๕๓ โรง และมีสามเณร ๗,๖๓๑ รูป ได้รับภัตตาหารเพล ปีละ ๒๐๐ วันเรียน

4. Lunch Services for Monks

In 2004, Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn suggested that Buddhist secondary schools should provide lunch services to novice monks in Chiang Rai, Nan, Phrae, Phayao, and Tak. She donated money of lunch and milk for novice monks. In 2011, there were 53 Buddhist secondary schools, and 7,631 novice monks were offered 200 meals during the school year.





๕. อาหารกลางวัน

เด็กนักเรียนชาวไทยมุสลิมอายุตั้งแต่ ๑๒ ปีขึ้นไป จะอดอาหารตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตกตลอดเดือนเราะมะฎอน หรือศีลอด ซึ่งในเวลาปกติเด็กเหล่านี้จะได้รับอาหารกลางวันจากโรงเรียน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จึงมีพระราชดำริให้ทดลองรูปแบบการจัด “อาหารกลางวันระหว่างศีลอด” ด้วยความร่วมมือของโรงเรียนและสถาบันอุดมศึกษา ร่วมกันหารูปแบบที่เหมาะสม พบว่าการให้นมผงและไข่เป็นวิธีการที่ดีและสะดวกที่สุดในการควบคุมภาวะโภชนาการไม่ให้ต่ำลงไปกว่าเดิม

5. Evening Meal Services

During Ramadan, Thai-Muslim students who are 12 and over fast from dawn to dusk. Usually, these students would get lunch at their schools. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn suggested schools provide evening meals during Ramadan. Schools decided to provide students with milk and eggs because they are good sources of protein.



๖. อาหารสำหรับนักเรียนบ้านไกล

โรงเรียนหลายแห่งตั้งอยู่ในเขตป่าเขา การคมนาคมยากลำบาก เด็กนักเรียนบ้านอยู่ไกลจากโรงเรียนไม่สามารถเดินทางไปโรงเรียนและกลับบ้านได้ในวันเดียว นักเรียนจำต้องพักค้างแรมที่โรงเรียน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างหอพัก แล้วทำโครงการเกษตรเพื่อนำผลผลิตประกอบเป็นอาหารรับประทานทั้งสามมื้อ

6. Meal Services for Students Living Far away

A lot of schools are in the hills which lack public transportation. Students live far away from their schools to cannot go to commute daily, so they board at school. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn had dormitories constructed and implemented the lunch project. Schools use vegetables from their gardens to cook three meals for the students.



๗. สุขาภิบาลอาหารและสุขอนามัยส่วนบุคคล

นอกจากการส่งเสริมโภชนาการแล้ว สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีพระราชดำริให้ดำเนินการพัฒนาสุขาภิบาลอาหาร โดยพระราชทานเงินทุนและแนวทางในการประกอบอาหารที่สะอาดและปลอดภัย รวมทั้งส่งเสริมอนามัยส่วนบุคคล มีกิจกรรมต่างๆ เช่น ปรับปรุงโรงครัวให้สะอาด จัดสร้างมุ้งลวดป้องกันแมลงวัน ทำระบบบำบัดน้ำเสีย จัดการขยะ อบรมแม่บ้านในเรื่องการปรุงอาหาร แนะนำให้เด็กนักเรียนล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และแปรงฟันหลังอาหาร

7. Food Sanitation and Personal Hygiene

Besides promoting nutrition, Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn suggested schools ensure food safety. She funded the food safety project and gave suggestions on safe food preparation. Schools also promote personal hygiene and organize activities to enhance cleanliness, including cleaning the kitchen, installing fly screens, and implementing a wastewater & waste management system. Moreover, cooks are trained to make clean, safe food and students are advised to wash their hands before each meal and to brush their teeth afterwards.



การจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ “เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน”

ปัจจุบันมีโรงเรียนในโครงการตามพระราชดำรินี้นับว่า ๘๐๐ โรงเรียน ที่ดำเนินโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันอย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรมหลากหลายทั้งด้านการผลิต เช่น ปลูกพืชผักและไม้ผล เลี้ยงสัตว์ ทำประมง ปรับปรุงบำรุงดิน การชลประทาน ด้านการประกอบอาหารด้วยผลผลิตทางการเกษตรที่ผลิตขึ้นในโรงเรียน รวมถึงด้านการแปรรูปและถนอมอาหารโดยใช้ผลผลิตที่มีในโรงเรียนและชุมชน

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้บูรณาการ “เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน” เป็นการนำกิจกรรมสำคัญของโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่ยังโรงเรียนดำเนินการอยู่มากำหนดเป็นหัวข้อเรื่อง แล้วนำมาสร้างเป็นโจทย์คำถามหรือสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ให้เชื่อมโยงกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ระดับประถมศึกษา ในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ ได้แก่ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศิลปะ และภาษาอังกฤษ โดยออกแบบให้มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียน แต่ละกิจกรรมใช้เวลาประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง มีความยืดหยุ่นได้ ครูหรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายอื่นๆ ก็สามารถนำไปใช้สอนเด็กนักเรียนได้ กิจกรรมแบ่งตามระดับชั้น ได้แก่

Agriculture for Lunch Activities

Today, more than 800 schools run the agriculture for lunch project initiated by Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn. The schools wanted to engage students in the school lunch project, so they organized various activities, including growing fruit and vegetables, fishing, and improving soil & water management. Schools focused on making lunch from local fruit and vegetables to save on transportation costs.

Schools organize an integrated activity called Agriculture for Lunch, which aims to enable students to have hands-on experiences with agriculture. Teachers organize activities in each subject including Thai, mathematics, science, art, and English. For example, in Thai class, teachers could ask students to name garden vegetables. In mathematics, students might calculate the costs of different types of vegetable gardens. In English class, students may learn vocabulary words related to gardening. Each activity is one or two hours long and is designed to be practical and useful for daily living. Below are some example activities categorized by grade level.



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ : การปลูกพืชผักและไม้ผล

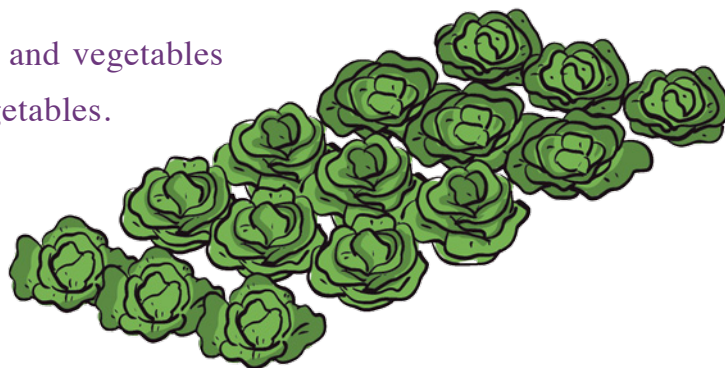
พืชผักและไม้ผลที่นักเรียนบริโภคในชีวิตประจำวันมีมากมายหลายชนิด มีตั้งแต่ผักอายุสั้น ผักอายุยืน ผักเคี้ยวเครื่องปรุง ผักเถาเครือ สมุนไพร เห็ด ถั่วเมล็ดแห้ง และไม้ผลต่างๆ จึงจำเป็นต้องปลูกให้หลากหลาย สม่ำเสมอ และพอเพียง เพื่อให้มีผลผลิตบริโภคได้ตลอดทั้งปี

Grade 1: Growing Vegetables and Fruit

People consume different types of fruits and vegetables including fast-growing and slow-growing vegetables.

Students learn to grow some of them. They also grow herbs, mushrooms, and peanuts as well.

The goal is to enjoy fruit and vegetables all year round.





ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ : การเลี้ยงสัตว์

การเลี้ยงสัตว์ในโรงเรียนมีหลากหลายชนิด ได้แก่ ไก่ เป็ด หมู และปลา ผลผลิตที่ได้ เช่น ไข่และเนื้อสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาหารกลางวัน จึงจำเป็นต้องเลี้ยงให้หลากหลาย ดูแลให้อาหารและรักษาความสะอาดของโรงเรียนต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีผลผลิตที่ปลอดภัยบริโภคได้ต่อเนื่องตลอดทั้งปี

Grade 2: Animal Husbandry

At school, students could learn to raise animals including ducks, pigs, and fish. Products like eggs and meat are used for school lunches. Students learn to take care of the animals and keep the barns clean.



ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ : การจัดการน้ำ

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตไม่ว่าคน สัตว์ หรือพืช น้ำจึงเป็นทรัพยากรที่จำเป็นของทุกโรงเรียนทั้งเพื่อการอุปโภคบริโภค เพื่อการเกษตร และการทำกิจกรรมอื่นๆ ทุกคนจึงควรรู้จักการดูแลรักษาน้ำให้มีคุณภาพดี และมีลักษณะนิสัยในการใช้น้ำอย่างประหยัด

Grade 3: Managing Water

Water is essential for life and is an important resource for every school. Schools use water for consumption and agriculture. In third grade, students should learn about water management and to save water.

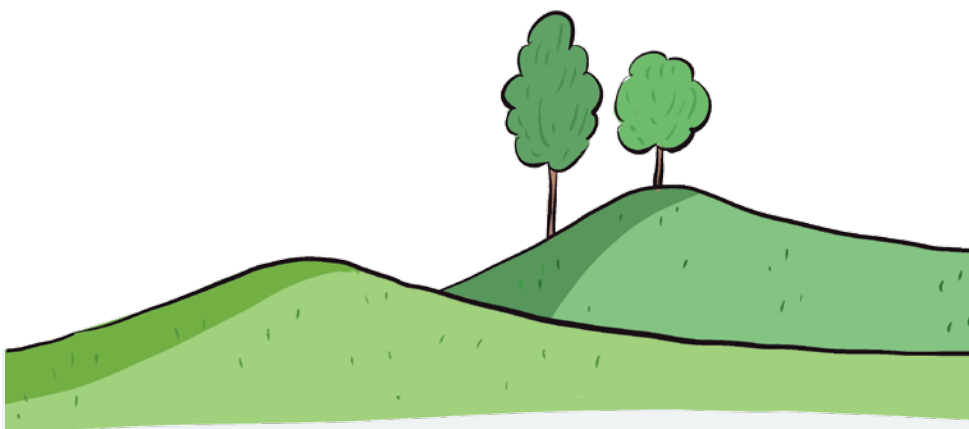






ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ : การแปรรูปและถนอมอาหาร

ผลผลิตทางการเกษตรที่นักเรียนผลิตได้ เมื่อนำมาถนอมและแปรรูปอาหารด้วยวิธีต่างๆ จะทำให้เก็บรักษาผลผลิตได้นานขึ้น หรือได้ผลิตภัณฑ์ที่มีมูลค่าเพิ่มขึ้น ทำให้มีผลผลิตบริโภคนอกฤดูกาลหรือนำไปจำหน่ายเป็นรายได้ต่อไปได้



Grade 4: Making Agricultural Products

Students can grow fruit and vegetables and harvest them. Then they could learn to process them to increase their value so they can be eaten when they are out of season. The products can also be sold.







ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ : ดินและปุ๋ย

นักเรียนเรียนรู้เรื่องดินและปุ๋ย ดังนี้ ดินทำหน้าที่เป็นที่ให้รากพืชได้เกาะยึดเหนี่ยว เพื่อให้ลำต้นของพืชยืนต้นได้อย่างมั่นคง แข็งแรง ดินยังเป็นแหล่งให้ธาตุอาหารที่จำเป็นขณะที่พืชเจริญเติบโต การดูแลรักษาปรับปรุงบำรุงดินให้อุดมสมบูรณ์จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ปุ๋ย หมายถึง สารหรือสิ่งที่เราใส่ลงไปในดิน เพื่อวัตถุประสงค์ให้ปลดปล่อยธาตุอาหารพืช

โดยเฉพาะพวกไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ที่พืชยังขาดอยู่ให้พืชได้รับอย่างเพียงพอ พืชสามารถเจริญเติบโตงอกงามดี และให้ผลผลิตสูงขึ้น



Grade 5: Learning about Soil and Fertilizer

In fifth grade, students learn about soil and fertilizer. Soil provides a base for trees to firmly attach themselves to. It also supports the trees' roots systems and allows them to access nutrients and minerals, which trees need to grow. Thus, students should learn how to improve the soil, so their crops grow better. Fertilizer is also helps trees grow. The roots absorb the fertilizer to get the nutrients it contains, especially nitrogen, phosphorus, and potassium. Trees will yield better produce when the soil is fertile, and they get all their essential nutrients. In grade 5, students learn about how much fertilizer different trees need.



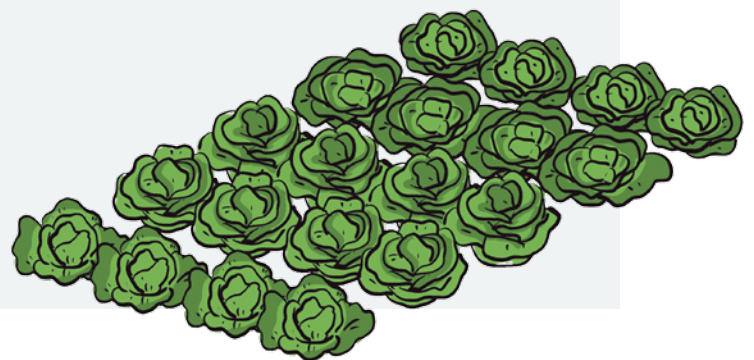
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ : อาหารกลางวัน

อาหารกลางวันของโรงเรียน ส่วนหนึ่งมาจากผลผลิตทางการเกษตรที่นักเรียนผลิตได้ อีกส่วนหนึ่งซื้อมาจากท้องตลาด การเตรียมอาหารกลางวันต้องเตรียมให้ครบ ๕ หมู่ มีคุณค่าทางโภชนาการ และสะอาด และปลอดภัยตามหลักสุขาภิบาล นอกจากนี้จะทำให้ให้นักเรียนอิ่มท้อง มีสมาธิในการเรียนหนังสือ แล้ว อาหารกลางวันของโรงเรียนยังช่วยพัฒนานิสัยการกินและอนามัยส่วนบุคคล เสริมสร้างให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการดีและสุขภาพแข็งแรง

Grade 6: Cooking Lunch

Students make lunch by using the vegetables they grow. They buy the other ingredients they need from local markets. In grade 6, students learn to make lunch for themselves. They learn about the five food groups and food safety, and make sure their lunches are healthy and consist of all the important nutrients. They develop good eating habits and table manners. They take care of personal hygiene and keep themselves healthy.





ผลลัพธ์ความสำเร็จ

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๔ องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้กราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงกล่าวสุนทรพจน์เล่าถึงประสบการณ์ความสำเร็จในการดำเนินงาน ‘โครงการอาหารกลางวัน’ และ ‘โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน’ ของประเทศไทย ผ่านระบบการประชุมทางไกล ในที่ประชุมสุดยอดผู้นำระบบอาหารโลก ซึ่งมีผู้นำประเทศ ประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีเกษตรและอาหาร กว่า ๑๕๐ ประเทศทั่วโลก เข้าร่วมการประชุมดังกล่าว

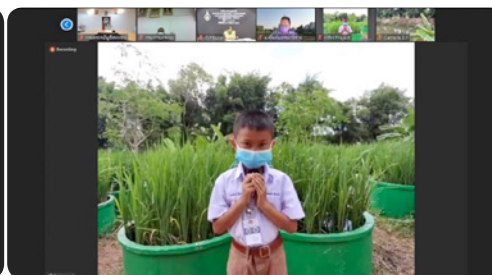
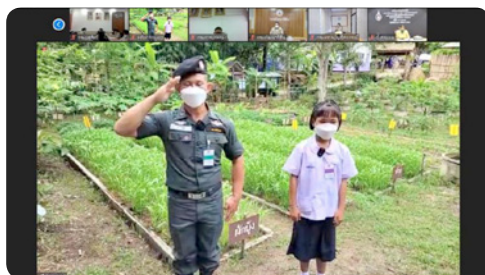
สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงกล่าวต่อที่ประชุมว่า ได้ทรงงาน ‘โครงการอาหารกลางวัน’ และ ‘โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน’ มากกว่า ๔๐ ปี เพราะโรงเรียนเป็นศูนย์กลางของชุมชนและศูนย์กลางของการเรียนรู้ และโรงเรียนเป็นพื้นที่แห่งการพัฒนาด้านอาหาร สุขภาพ และการศึกษา เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยเมื่อ ๔๐ ปีที่ผ่านมา พระองค์ท่านเริ่มโครงการในพื้นที่ทุรกันดาร โดยจัดหาเมล็ดพันธุ์ผัก เมล็ดถั่ว ถั่วฝักยาว และพันธุ์สัตว์ต่างๆ เช่น สัตว์ปีก ปศุสัตว์ สุกร แพะ และปลา มอบให้แก่โรงเรียน มีการส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้การอนุรักษ์น้ำและดิน มีการใช้สารชีวภาพในการควบคุมและกำจัดศัตรูพืชด้วยตัวเองด้วยวิถีธรรมชาติในแปลงเกษตรของโรงเรียน เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีอันตราย ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการบูรณาการความรู้จากหลายวิชาเข้าด้วยกัน และยังสามารถขายผลผลิตจากแปลงเกษตรของโรงเรียนให้แก่โรงอาหารของโรงเรียนในรูปแบบของระบบสหกรณ์อีกด้วย



Positive Outcomes

On July 27th, 2022, the United Nations invited Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn to give a speech on the success of the school lunch and the agriculture for lunch projects at the UN Food Systems Summit. Country leaders, presidents, prime ministers, and ministers of food & agriculture from more than 14 countries attended the summit.

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn mentioned She had worked on the school lunch and the agriculture for lunch projects for more than 40 years. Schools are centers of the community and provide a space in which food, health, and education can improve. The goal is for the schools to meet the UN Sustainable Development Goals. Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn started the school lunch project at rural schools 40 years ago. She provided the schools with vegetable seeds, peanuts, trees, and animals, including chickens, cows, pigs, goats, and fish. Teachers and students learned to grow vegetables and raise animals. They also learn to take care of the soil and water as well. Students use biopesticides instead of chemicals for pest control at their school's vegetable garden. Students learn to integrate knowledge from many areas of study to grow fruit and vegetables. They also sell agricultural products which are made from their school's vegetable garden to their school's cooperative store.



“โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันในโรงเรียน” เป็นแบบต้นแบบของการบริโภคอย่างยั่งยืนในปัจจุบัน เพราะทุกคนได้เรียนรู้และเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพ ในครัวของโรงเรียน ครู นักเรียนและผู้ปกครองจะได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ของ อาหาร โภชนาการ และสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ หากผลผลิตทางการเกษตรในโรงเรียนผลิตไม่เพียงพอสำหรับนักเรียน โรงเรียนก็จะจัดซื้อวัตถุดิบภายในหมู่บ้านมาทำอาหาร ในส่วนของห้องพยาบาลของโรงเรียน ครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะสอนให้นักเรียนเข้าใจถึงสุขภาพ การสุขาภิบาล อาหารที่สะอาด น้ำดื่มที่สะอาด การล้างมือ สภาพแวดล้อมที่สะอาด นอกจากนี้ห้องพยาบาลในโรงเรียนจะให้วิตามินและแร่ธาตุเสริมแก่เด็กนักเรียน เช่น วิตามินรวม ไอโอดีน และธาตุเหล็กด้วย”

“The Agriculture for Lunch Project is a model sustainable consumption project. Everyone at school has an opportunity to study the relationship between good food and good health. In the kitchen, teachers, students, and parents learn about food, nutrition, and environmental stewardship together. If the agricultural products produced by the school are sufficient to feed all the students, the school will buy locally sourced ingredients to cook for the students. Schools often welcome healthcare professionals to teach students about health, food sanitation, clean water, food safety, and the environment. Schools also provide extra vitamins and minerals such as iodine and iron for students in need.”



กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญ

ของบทบาทโรงเรียนในระบบอาหารว่า “ในมุมมองของข้าพเจ้าประเทศไทยก็มีศักยภาพเทียบเท่ากับประเทศอื่น ๆ ที่โรงเรียนเป็นสถานที่ที่ให้แก่เด็กทุกคนสามารถเข้าถึงได้เปรียบเสมือนศูนย์กลางของสมาชิกในชุมชน ดังนั้น โรงเรียนจึงเหมาะที่จะเป็นสถานที่สำหรับการพัฒนาด้านอาหาร สุขภาพ และการศึกษา เพื่อให้บรรลุวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน”

ในตอนท้าย กรมสมเด็จพระเทพฯ ทรงกล่าวว่า

“หากเราช่วยเหลือแบ่งปันและห่วงใยกัน เราจะสามารถผ่านทุกปัญหาไปด้วยกัน”

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn emphasized the importance of schools as food producers for sustainable development.

“In my opinion, Thailand is a competent food producer. Schools are accessible to students and are centers of the community as well. Thus, schools are places for food production, health promotion, and education advancement, which enable Thailand to achieve the UN sustainable development goals.”

In the end, Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn concluded:

“If we are compassionate and help each other, we will be able to survive even the most challenging of situations.”





ไข่พระอาทิตย์

เมื่อท้าวเจ้าน้อยได้ก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยทรงประทาน
อาหารพระราชทานเรียกว่า "ไข่พระอาทิตย์"

วิธีทำ ไข่ พองหนึ่ง ตีให้ไข่ขาวและไข่แดงเข้ากันแล้วใช้เวลาจะ
ตีไข่ทั้งไข่ขาว (ไข่ขาวและไข่แดง)

ใส่หัวลูก ประทาน ทักให้ขึ้น

แต่ต้องปรุงรส ใส่เนยก็ (ถ้าใส่เนยนอกสมัยพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวทรงพระเยาว์หาทำไม่ได้ยาก แต่สมัยนี้เราชอบใส่เนยปลามากกว่า)

ตักกะทะใส่เนยเล็กน้อย ไข่ใส่เนยและไข่ขาว

เทไข่ลงบนหัวลูกไม่ ไข่สุกตักขึ้นกรอบ ๆ เกรียม ๆ ตักลง

และ 7 ลูกก็ได้

ใส่จาน

มีผู้ถามว่าทำไมเรียกว่าไข่พระอาทิตย์ ทักเจ้าหญิงกมล ทรงเล่าว่า
เมื่อสมัยก่อนแล้ว มีผิวดวงอาทิตย์มีลายเหมือนเมล็ดข้าว ทักพระวัง
เรียกว่า grain de riz



ไข่พระอาทิตย์ (Khai Phra Arthit)

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงบันทึกเกี่ยวกับที่มาของเมนูนี้ไว้ในหนังสือ สูตรอาหารต้นตำรับข้าวหอมมะลิไทยในครุฑนาคาชาติ ความว่า

“เมื่อข้าพเจ้ายังเด็ก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเคยทรงประกอบอาหารพระราชทาน เรียกว่า ‘ไข่พระอาทิตย์’ มีผู้ถามว่าทำไมเรียกว่า ไข่พระอาทิตย์ ข้าพเจ้าทูลถาม ทรงเล่าว่าเมื่อส่องกล้องแล้ว พื้นผิวดวงอาทิตย์มีลายเหมือนเมล็ดข้าว ภาษาฝรั่งเศสเรียกว่า Grain de riz”

Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn spoke about the origin of Khai Phra Arthit in *Thai Hom Mali Rice book*.

“When I was a kid, King Rama IX cooked Khai Phra Arthit for me. When He was asked, He said when looking at the sun through a telescope, its texture looks like jasmine rice. It’s called Grain de riz in French.”

ส่วนผสม

ไข่ไก่	๑	ฟอง
ข้าวสวย	๑	ถ้วย
ซอสปรุงรส	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช		



วิธีทำ

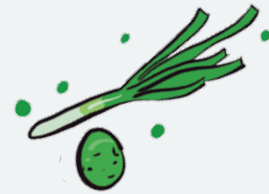
๑. ตีไข่ให้เข้ากันในถ้วย จากนั้นใส่ข้าวสุกประมาณ ๑ ถ้วย ปรุงรสด้วยซอสปรุงรส
๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย จากนั้นเทไข่ที่ได้ผสมข้าวและซอสปรุงรสลงไปในกระทะ
๓. ทอดจนได้ที่เป็นอันเสร็จ

เคล็ดลับ ทอดด้วยไฟปานกลาง และใช้น้ำมันน้อยกว่าไข่เจียว เพื่อไม่ให้มน้ำมันมากเกินไป



Ingredients

- 1 egg
- 1 cup of cooked rice
- 1 tablespoon of seasoning sauce to taste
- Vegetable oil



How to Make the Sunny Egg

1. Beat the egg in a bowl. Add one cup of cooked rice. Season and stir.
2. Heat a pan on medium heat and add the vegetable oil.
3. Fry the rice mixture until golden brown.

Tip: Use less oil than making an omelet so the Sunny Egg will not absorb too much oil.



ไก่นาบกระทะ
(Chicken Pressed on the Pan)

สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ทรงรับสั่งถึงเมนูนี้ว่า

“เป็นตำราที่ท่านตั้งแต่เล็กๆ เป็นการนำออกไปหมักทิ้งไว้
หนึ่งคืน แลมีน้ำมันเมล็ดชา ซีอิ๊ว ใส่บรันที้ กระเทียม พริกไทย ราก
ผักชี แล้วนำมาบดบดกระทั่ง ๒ ชั่วโมง”



ส่วนผสม

เนื้อไก่ (ไม่มีมัน)

ซีอิ๊วขาว

น้ำมันหอย

น้ำมันพืช

พริกไทย

กระเทียม

รากผักชีดำ



วิธีทำ

๑. หั่นไก่บางๆ เป็นชิ้นยาวๆ ประมาณ ๓ นิ้ว
๒. ใส่ซีอิ๊วขาวผสมน้ำมันหอย ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ ขยำให้เข้าเนื้อทั่วกัน
๓. ใส่กระเทียมพริกไทย รากผักชีที่โขลกละเอียดแล้วก่อนที่จะเอาลงกระทะ
๔. ใช้มีดสับชิ้นไก่เบาๆ เพื่อให้แบน นำไปทอดบนกระทะที่ใส่น้ำมันเล็กน้อย
๕. นำกระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกแล้วคั่ว แล้วโรยหน้าไก่ที่ทอดแล้ว



Her Royal Highness Princess Maha Chakri Sirindhorn talked about Chicken Pressed on the Pan.

“It’s a food I’ve eaten since I was kid. Marinate chicken breast tea seed oil, soy sauce, brandy, garlic, pepper, and coriander roots overnight. Pan fry both sides of the chicken.

Ingredients

skinless chicken breast
soy sauce
oyster sauce
vegetable oil
pepper
garlic
crushed coriander root



How to Make Pan Fried Chicken

1. Slice the chicken into 3-inch strips.
2. Marinate the chicken strips with $\frac{1}{4}$ tablespoon of soy sauce, $\frac{1}{4}$ tablespoon of oyster sauce, and 1 teaspoon of vegetable oil. Refrigerate overnight.
3. Use a knife to flatten the chicken strips. Turn on the stove and add little oil to pan fry the chicken strips.
4. When the chicken strips turn golden brown, take them out of the pan. Then sprinkle the garlic, pepper, and crushed coriander root on top of the chicken strips.



บรรณานุกรม

๖๐ พระราชาเจ้าฟ้าผู้เป็นที่รักของปวงไทย. *HELLO VIP LIMITED EDITION*, ฉบับวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๘.

กองประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ.

พระทรงเป็นดวงแก้วส่องไทย. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๘.

เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ. *อันมีทิพนตรส่องไป*. กรุงเทพฯ : ไชยเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป, ๒๕๕๗.

เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ. *ครว้สระปทุม*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๙.

พีรภัทร โพธิสารัตนะ. สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เทพธิดาในดวงใจไทยทั้งผอง. *ชีเคริด*, ปีที่ ๔

ฉบับที่ ๙๐ (มีนาคม ๒๕๕๕) : ๒๑.

สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ. *สืบสานพระราชปณิธาน สยามทศวรรษจรัสสรั้ง การพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร*.

กรุงเทพฯ : สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ, ๒๕๖๐

เสาวนีย์ บุตรช่วง. เจ้าฟ้านักพัฒนา พระผู้ตามรอยเบื้องพระยุคลบาทสมเด็จพระบรมชนกนาถ. *ศิลป์ากร*, ปีที่ ๕๒

ฉบับที่ ๒ (มี.ค.-เม.ย. ๒๕๕๒) : ๕-๑๔.

เว็บไซต์

การพัฒนาเด็กและเยาวชน : โอกาสและความเสมอภาคไร้พรมแดน เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เข้าถึงจาก <https://www.ryt9.com/s/govh/2200497>

โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เข้าถึงจาก www.psproject.org

รัฐบาลไทย เข้าถึงจาก <https://www.thaigov.go.th/news/contents/details/44191>



ลำดับที่ ๑๓๘๒

ชุด มหาจักรีสิรินธร เล่ม ๑ เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน

เรียบเรียง : ฝ่ายวิชาการ สถาพรบุ๊คส์ แปล : พริยา พงษ์สาริกัน, John Viano ภาพปก : เฉลิม อัคระพุ ภาพประกอบ : วิภาวี จันทรวงศ์

พิมพ์ครั้งแรก : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ราคา ๑๗๕ บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. ๒๕๕๘

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมสำนักหอสมุดแห่งชาติ

ชุด มหาจักรีสิรินธร : เกษตรเพื่ออาหารกลางวัน.-- กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์, ๒๕๖๖.
๔๘ หน้า.

๑. เทพรัตนราชสุดาเจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร, กรมสมเด็จพระ, ๒๕๔๘-. I. ชื่อเรื่อง.

๙๒๙.๗๕๙๓

ISBN 978-616-00-4735-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร กรรมการผู้จัดการ : ดร. สุภัคชญา โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจติยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อูมาพร สกุลบัณฑิต หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พงษ์ชาวัฒน์

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรี้ แต่แดงเพชร หัวหน้ากองบรรณาธิการคัสดรนวนิยาย : พัชรพร บุญส่ง

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกขะไชย

บรรณาธิการเล่ม : บุญเอก พงษ์ชาวัฒน์ พิสูจน์อักษร : ณัฐณี กิ่งแก้ว

ออกแบบปก : ฤทธา รอดหลง จัดรูปเล่ม : นิพนธ์ เลิศชัยศิริกุล



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสถาพรบุ๊คส์ จำกัด

๑๘ ซอยลาดปลาเค้า ๖๓ ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๒๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๙๔๐ ๓๘๕๕-๖ โทรสาร ๐ ๒๙๔๐ ๓๙๗๐

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

กองบรรณาธิการคัสดรต้นฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีขอเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืน

พร้อมระบุรายละเอียดการชำรุดไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. ๐ ๒๙๔๐ ๓๘๕๕-๖ ต่อ ๔๑

