

# 18 ประสพการณ์

## จัดการอาหารกลางวันโรงเรียน

ชุมพลังขับเคลื่อนสู่ภาวะโภชนาการนักเรียนสงขลา



สถาบันวิจัยระบบสุขภาพ ม.อ.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา



บัญชา วิเชียรศรี ผู้เขียน

วรรณภา สุวรรณชาติ และ ดร.เพ็ญ สุขมาก บรรณาธิการ

# 18 ประสบการณ์จัดการอาหารกลางวันโรงเรียน ชุมพลชัยขับเคลื่อนสุขภาวะโภชนาการนักเรียนสงขลา

**ผู้เขียน** บัญชร วิเชียรศรี  
**บรรณาธิการ** วรรณภา สุวรรณชาติรี ดร.เพ็ญ สุขมาก  
**ที่ปรึกษา** ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวัฒน์ ดร.กุลทัต หงษ์ชัยยางกูร  
**ผลิตและเผยแพร่โดย**

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สจรส.ม.อ.)  
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110  
โทรศัพท์/โทรสาร 0 7428 2900-2  
Website <http://hsmi.psu.ac.th/>

**สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย**

จังหวัดสงขลา  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



**ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ**  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

บัญญัติ วิเชียรศรี.  
18 ประสบการณ์จัดการอาหารกลางวันโรงเรียน ชุมพลชัยขับเคลื่อนสุขภาวะโภชนาการนักเรียน  
สงขลา.--สงขลา : สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2562.  
320 หน้า.

1. อาหารกลางวัน. 2. เด็ก--โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.

641.53

ISBN 978-616-271-558-7

**ปก/รูปเล่ม** ผืนพรรษ อินทรนิवास  
**พิมพ์ที่** โฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ที่ 6 ถนนปทุมกันท์ ตำบลทุ่งใหญ่  
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110 โทรศัพท์ 08 9659 5338  
E-mail: [fonpat1971@gmail.com](mailto:fonpat1971@gmail.com)  
**พิมพ์ครั้งที่ 1** กันยายน 2562  
**จำนวน** 520 เล่ม  
งบประมาณจังหวัดสงขลา ปีพ.ศ.2562 จำนวน 120 เล่ม,  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำนวน 400 เล่ม

# คำนำ

หนังสือเรื่อง “18 ประสบการณ์จัดการอาหารกลางวัน โรงเรียน: ชุมพลังขับเคลื่อนสุขภาวะโภชนาการนักเรียนสงขลา” เป็นหนังสือที่สื่อสารเรื่องราวของโรงเรียนจำนวน 18 แห่งของจังหวัดสงขลา ซึ่งอยู่ในอำเภอกระแสสินธุ์ ควนเนียง คลองหอยโข่ง นาหม่อม นาทวี และสะบ้าย้อย เนื้อหาของหนังสือเรียบเรียงโดยบัทธกร วิเชียรศรี ผู้ให้ข้อมูลประกอบไปด้วย ผู้บริหารโรงเรียน ครูด้านเกษตร ครูที่กำหนดเมนูอาหารกลางวัน แม่ครัว ผู้ปกครองนักเรียน และนักเรียน ซึ่งการจัดการอาหารในโรงเรียนมีความแตกต่างกันไปตามบริบทพื้นที่ ทุกโรงเรียนจัดทำเกษตรในโรงเรียนมีตั้งแต่การปลูกผัก เลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เป็นต้น ซึ่งผลผลิตการเกษตรถูกนำไปทำอาหารกลางวัน สำหรับการกำหนดเมนูอาหารกลางวันโรงเรียนใช้โปรแกรม **Thai School Lunch** ซึ่งเป็นโปรแกรมออกแบบเมนูอาหารกลางวันและสามารถวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ โดยทุกโรงเรียนมีเป้าหมายเหมือนกันนั่นก็คือเพื่อให้ “เด็กกินอิ่ม และมีสุขภาวะที่ดี เพื่อสร้างการเรียนรู้ในทุกด้าน” แต่การจัดการระบบอาหารในโรงเรียนก็ยังพบข้อจำกัดหลาย ๆ ด้าน ทั้งเรื่องงบประมาณ จำนวนบุคลากร องค์ความรู้ ตลอดจนเทคนิควิธีการในการบริหารจัดการโดยเฉพาะโรงเรียนขนาดเล็ก

ภายในเล่มมีข้อเสนอจากโรงเรียนต่อการสนับสนุนงบประมาณอาหารกลางวัน ซึ่งปัจจุบันหัวละ 20 บาทอาจไม่เพียงพอในการที่จะจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพได้ ควรเพิ่มงบประมาณอาหารเข้าให้กับนักเรียน เพราะสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้ปกครองไม่สามารถจัดการเรื่องอาหารเข้าให้กับลูกหลานได้ หรือหากจะทำให้โครงการเกษตรในโรงเรียนได้ประสิทธิภาพ ควรให้สำนักงานเกษตรตำบลหรืออำเภอช่วยเหลือด้านความรู้ หรือ

งบประมาณในการส่งเสริมการทำเกษตรในโรงเรียน จากข้อเสนอ  
ดังกล่าวทำให้เห็นว่า โรงเรียนควรได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน  
ทั้งระดับนโยบาย และระดับท้องถิ่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาทรัพยากร  
มนุษย์ที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืน

ขอขอบคุณจังหวัดสงขลาที่ได้สนับสนุนงบประมาณปีพ.ศ.  
2562 กับสถาบันการจัดการระบบสุขภาพมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
(สจรส.ม.อ.) ดำเนินโครงการบูรณาการระบบอาหารในสถานศึกษา  
ของจังหวัดสงขลา ซึ่งมีโรงเรียนเข้าร่วมโครงการจำนวน 80 แห่ง  
โดยสถาบันฯ ได้ออกแบบกิจกรรมของโครงการที่เน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรม  
ได้มองเชิงระบบของการจัดการระบบอาหารในโรงเรียนตั้งแต่เรื่อง  
การทำเกษตรในโรงเรียน โดยพยายามให้โรงเรียนได้คิดเชื่อมโยงว่า  
การทำเกษตรในโรงเรียนนอกจากที่โรงเรียนจะมีวัตถุประสงค์ที่ปลอดภัยแล้ว  
ยังทำให้เกิดการเรียนรู้ของนักเรียนด้านวิชาการเกษตร หรือหาก  
โรงเรียนใดไม่มีพื้นที่การทำเกษตร สามารถเชื่อมโยงไปยังชุมชนให้ผลิต  
อาหารให้กับโรงเรียนได้เช่นกัน เมื่อมีวัตถุประสงค์อาหารแล้วลำดับขั้น  
ต่อไปคือการออกแบบเมนูอาหารให้ได้ตามหลักโภชนาการ ซึ่งขณะนี้  
มีเครื่องมือช่วยในการออกแบบเมนูอาหารกลางวัน คือ โปรแกรม  
**Thai School Lunch** ซึ่งสามารถออกแบบเมนูอาหารกลางวันได้ทั้ง  
รายเดือน รายสัปดาห์ ดังนั้นคุณครูผู้ออกเมนูอาหารกลางวัน แม่ครัว  
และครูเกษตร สามารถทำงานร่วมกันเป็นทีม สถาบันฯ จึงได้จัด  
กิจกรรมอบรมฟื้นฟูความรู้เรื่องการใช้โปรแกรม **Thai School Lunch**,  
โปรแกรมติดตามภาวะโภชนาการ **Thai Growth**, อบรมการเขียน  
โครงการด้านระบบอาหารและโภชนาการเพื่อให้โรงเรียนสามารถ  
ขอทุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น และสนับสนุน  
งบประมาณกับโรงเรียนจำนวน 67 แห่งแห่งละ 20,000 บาท เพื่อ  
ต่อยอดการดำเนินกิจกรรมเกษตรในโรงเรียน ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล  
ทุกท่านที่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้ข้อเสนอแนะต่อการจัดการ  
ระบบอาหารในโรงเรียนซึ่งข้อมูลที่ได้เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการ  
เผยแพร่ต่อไป และขอขอบคุณกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ  
(สสส.) ที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้อย่างดียิ่ง

# สารบัญ

## เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 1 ..... 6

1. โรงเรียนบ้านต้นปริง ..... 7  
“จิตคุณภาพ”
2. โรงเรียนวัดโตนดด้วน ..... 27  
“เด็กใจสู้ ครูใจดี ที่ดินเป็นทุน”
3. โรงเรียนวัดทุ่งบัว ..... 44  
“ก้าวน้อยๆ ค่อยๆ ไต่”
4. โรงเรียนวัดโพธาราม ..... 60  
“จริงจังงามของการให้โอกาสคนอื่น  
และการสร้างโอกาสให้ตัวเอง”
5. โรงเรียนวัดโรง (ชาวประชาสรรค์) ..... 78  
“ความพอเพียงในโลกใบน้อย”

## เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 ..... 96

6. โรงเรียนบ้านคลองช้าง ..... 97  
“พัฒนาการบนพื้นฐานการทำงานอย่างต่อเนื่อง”
7. โรงเรียนบ้านควนกบ ..... 114  
“เด็กและครู เรียนรู้ไปด้วยกัน”
8. โรงเรียนบ้านควนไส ..... 130  
“ทำเรื่องโภชนาการให้เป็นเรื่องง่าย  
ด้วยของที่หาได้ในชุมชน”

9. โรงเรียนวัดปรางแก้ว .....	144
“ครบถ้วนครบถ้วนปลอดภัย”	

### **เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 3 .....** 160

10. โรงเรียนธรรมศาสตร์จุฬา 1 .....	161
“หัวใจนักสู้ของโรงเรียนชายขอบ”	
11. โรงเรียนบ้านกระทิง .....	180
“เสาหลักโภชนาการเด็กบ้านกระทิง”	
12. โรงเรียนบ้านเก่า .....	198
“ส่วนรวม ส่วนร่วม สำเร็จ”	
13. โรงเรียนบ้านคลองขวางเขาวัง .....	215
“มุ่งมั่นสู่การพึ่งพาตัวเอง”	
14. โรงเรียนบ้านทัพหลวง .....	231
“ดูธงชัยนำทัพหลวง”	
15. โรงเรียนบ้านทุ่งไพล .....	245
“เมื่ออาหารกลางวันเด็ก กลายเป็นภารกิจของหัวใจ”	
16. โรงเรียนบ้านวังใหญ่ปลายรำ .....	262
“โรงเรียนเล็กๆ กับฝันก้อนใหญ่ๆ”	
17. โรงเรียนวัดท่าประตู .....	279
“ไม่ห้ำดาวก็ไม่ใช่ไร เด็กกินได้ถือว่าบรรลุผล”	
18. โรงเรียนวัดวังไทร .....	305
“เสียงจากทับข้าง”	

### **ข้อเสนอต่อโครงการอาหารกลางวัน .....** 319

#### **และโปรแกรม Thai School Lunch**

# เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต ๑



# 1

## โรงเรียนบ้านต้นปริง “จิ๋วคุณภาพ”

### ทางสู้ของคนตัวเล็ก

เพียงระยะทางไม่ถึงสิบกิโลเมตรจากถนนสีเลน สายหลักของภาคใต้ จากสี่แยกที่มีสัญญาณไฟจราจรแห่งเดียว ของอำเภอนาหม่อมไปทางทิศใต้ ผู้มาเยือนก็จะได้พบกับ บรรยากาศของ “บ้านต้นปริง” หมู่บ้านที่เงียบสงบแห่งหนึ่งของตำบลคลองหรีง อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา และ “โรงเรียนบ้านต้นปริง” หรือชื่อเดิม “โรงเรียนประชาบาล ตำบลนาหม่อม 7” ก็คือ “โรงเรียนเล็กๆ” ของหมู่บ้านเล็กๆ ในตำบลเล็กๆ แห่งนี้ และโดยที่นิยามของคำว่า “โรงเรียน ขนาดเล็ก” ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน



กระทรวงศึกษาธิการ คือ โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนตั้งแต่ 120 คน ลงมา โรงเรียนบ้านต้นปริง ที่มีจำนวนนักเรียนเพียง เกือบครึ่งของตัวเลข 120 คือมีเพียงแค่ “64 คน” เท่านั้น ก็น่าจะเรียกได้ว่าเป็นโรงเรียนขนาด “เล็ก ๆ” ได้อย่างเต็มปาก เต็มคำ

“เด็กของเรามี 64 คน เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก บางห้อง หกคน เจ็ดคน ก็คือครูจะรู้หมดว่าเด็กเป็นยังไงตั้งแต่สุขภาพ จนถึงการเรียนรู้ คุณครูบางท่านอยู่มานานจนรู้จักไปจนถึงพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย มีปัญหาอะไรก็รับรู้ได้เร็ว จัดการได้ไม่ยาก”

นี่คือคำบอกเล่าของ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านต้นปริง อาจารย์ลักขณา เสริมสุข ที่ยืนยันได้ว่าโรงเรียนบ้านต้นปริง เป็นโรงเรียนที่มีขนาดเล็กจริงๆ ซึ่งปัญหาหลักของโรงเรียนรัฐ ขนาดเล็กแบบนี้ในประเทศของเราก็คือ มักเป็นสถานศึกษาที่มีความยากลำบากในการพัฒนาเนื่องจาก “เกณฑ์การจัดสรรงบประมาณส่วนใหญ่ใช้จำนวนนักเรียนเป็นเกณฑ์ในการจัดสรร” และโรงเรียนลักษณะนี้มักมี “การลงทุนค่อนข้างสูง เมื่อเปรียบเทียบกับสถานศึกษาขนาดใหญ่กว่า เช่น อัตราส่วนครู : นักเรียน ซึ่งตามมาตรฐานต้อง 1 : 25 แต่สำหรับสถานศึกษาขนาดเล็ก อัตราส่วนครู: นักเรียน เท่ากับ 1 : 8-11 เท่านั้น” (อ้างอิง [http://www.moe.go.th/small\\_sch/information.htm](http://www.moe.go.th/small_sch/information.htm)) และแม้การเป็นโรงเรียนขนาดเล็กจะดูเป็นลักษณะที่เป็นข้อจำกัดด้านการพัฒนา แต่คำบอกเล่าสั้นๆ ของอาจารย์ลักขณา ประโยคนี้ ก็ให้ข้อมูลด้านบวกในข้อจำกัดดังกล่าวด้วยว่า คุณครูของโรงเรียนบ้านต้นปริงรู้จักเด็กทุก ๆ คนอย่างลึกซึ้ง ในหลายมิติ ซึ่งนั่นก็คือคุณสมบัติสำคัญประการต้น ๆ ที่ทุกสถาบัน

การศึกษาควรรจะมี แต่มักจะมีเพียงโรงเรียนเล็ก ๆ มาก ๆ เท่านั้น  
ที่จะได้ “ของขวัญชิ้นพิเศษ” ที่เป็นผลจากข้อจำกัดอันนี้

การที่ทราบข้อมูลเบื้องต้นของนักเรียนเป็นอย่างดี ทำให้  
โรงเรียนมองเห็นชัดว่า ปัญหาด้านสุขภาพคือสิ่งสำคัญที่โรงเรียน  
ต้องตระหนัก เพราะหากเด็กมีปัญหาเรื่องสุขภาพแล้วไม่ได้รับ  
การแก้ไข ที่สุดแล้วก็จะกระทบถึงผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาอย่าง  
ไม่อาจหลีกเลี่ยง อาจารย์ลักษณะเล่าถึงความมุ่งมั่นของโรงเรียน  
บ้านต้นปริงต่อเรื่องการดูแลสุขภาพเด็กที่นำไปสู่การพัฒนาระบบ  
อาหารกลางวันในโรงเรียนว่า

“โรงเรียนจะให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพเป็นอันดับหนึ่งค่ะ  
แล้วก็ทำต่อเนื่องมาตลอดจนได้รับรางวัลหลายรางวัล ตั้งแต่  
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพพระดบเหริญทองนะคะ แล้วเราก็รวมตัว  
กันเป็นเครือข่ายในอำเภอหนองม่อม ได้รับรางวัลเครือข่ายเด็กไทย  
พันธุ์ระดับประเทศมา เรื่องอาหารกลางวันก็เช่นเดียวกัน ให้ความสำคัญ  
มากๆ ใช้โปรแกรม Thai School Lunch เป็นหลัก  
เพราะเป็นโปรแกรมที่คำนวณสารอาหารให้เราอย่างสะดวกมาก  
สมมติเรากรอรายการอาหารของเราเข้าไปแล้วประมวลผล  
ออกมาเป็นสีแดง ก็แสดงว่าสารอันนั้นของเราไม่ผ่าน ก็ต้อง  
เปลี่ยนเมนูตรงกัน โดยหลักการแล้วเราต้องออกแบบสำหรับอาหาร  
ล่วงหน้าเอาไว้ 1 เดือน แต่ในทางปฏิบัติจริงถ้าหาของไม่ได้  
เราก็อาจใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในโรงเรียนที่เทียบเคียงคุณค่าทาง  
โภชนาการได้ใกล้เคียงกันมาใช้แทน เช่น ตอนนีเราเลี้ยงปลาตุก  
อยู่ เราก็ใช้ปลาตุกบ่อยกว่าปลาชนิดอื่น แล้วพวกไข่ พวกผักสด  
เราก็มีอยู่แล้วนะคะ เราได้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาอบรมทั้งคู่ครู  
ของเรา ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองด้วย ตอนนีทุกคนรู้เลยว่าเรา  
ต้องกินผักกินข้าวอะไรเท่าไร”

โรงเรียนบ้านต้นปริงก็เป็นเช่นเดียวกับโรงเรียนขนาดเล็กในพื้นที่ห่างไกลสังคมเมืองอีกหลายต่อหลายแห่งในประเทศนี้ ที่ต้องรับมือกับความไม่พร้อมนานาประการของนักเรียน และครอบครัวนักเรียนที่มาใช้บริการ รวมไปถึงภาพรวมของชุมชนที่แวดล้อมโรงเรียนก็มักเป็นชุมชนที่ไม่ได้มีความพร้อมที่จะสามารถสนับสนุนการพัฒนาของโรงเรียนมากนัก ทางออกของเหล่าคุณครูผู้ปรารถนาอย่างแรงกล้าให้ลูกศิษย์มีสุขภาพดีก็คือต้องหาแหล่งสนับสนุนที่มีกำลังและมีแนวคิดไปในทิศทางเดียวกัน มาช่วยเสริมแรง

“มีโครงการอาหารเช้าให้เด็กด้วยเพราะว่าผู้ปกครองที่นี้ก่อนเขาออกไปกรีดยางก็ให้สตางค์เด็กไว้ เด็กบางคนก็ซื้อข้าวเหนียวไก่ บางคนก็ซื้อขนมกรุบกรอบ บางคนก็ไม่มีเงิน ไม่ได้กินอะไรก็จะปวดท้อง เราก็ทำโครงการไปของบจาก อบต.ปีนี้เป็นปีที่สามแล้ว ปีละประมาณ 50,000 กว่าบาท เอามาทำเรื่องอาหารเช้าให้เด็ก ๆ เสริมเข้าไป ที่นี้ภาวะโภชนาการก็ดีขึ้น จากที่มีภาวะทุพโภชนาการ ตัวเล็ก น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ สถานการณ์ก็ดีขึ้น แต่มันจะมีสวิงไปอีกทางนึงด้วยเหมือนกันคือเด็กบางคนก็อ้วนขึ้น อ้วนไปหน่อย อันนี้ก็จะมีโครงการของ สสส. เอามาซื้อเครื่องออกกำลังกาย เด็กได้ออกกำลังกายเพิ่มก็ดีขึ้น ครูเราก็จะทำบันทึก รายงานเรื่องสารอาหารที่เด็กของเราได้รับในแต่ละวัน ครบไม่ครบอย่างไร แล้วตอนนี้ก็ดีมาก ๆ ที่ สจรส.ม.อ.เสริมงบประมาณมาให้ เพราะว่าเราเคยไปขอของบประมาณจาก อบต. มาทำเรื่องเลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาแบบนี้ เขาไม่มีงบให้ งบโรงเรียนขนาดเล็กแบบของเราเองก็มีไม่พอ ดีที่ สจรส.ม.อ.สนับสนุนมา ตอนนี้มีไก่เพิ่มขึ้น ไก่ก็ได้เพิ่มขึ้น ส่วนปลุกผักก็ปลุกเป็นปกติ ผลไม้นั้นเราปลูกมานานแล้ว ทุเรียน ลองกอง มังคุด ได้ใช้เป็นผลไม้

ตามฤดูกาล อาทิद्य์หนึ่งมีประมาณสามวันที่เด็กจะได้กินผลไม้หรือขนม เพราะงบประมาณ 20 บาท นี่มันไม่พอที่จะให้เด็กกินผลไม้หรือขนมได้ทุกวัน”

## พลิกแพลงวิธีการ เพื่อทุนอาหารที่เพิ่มพูน

อันที่จริงโรงเรียนบ้านต้นปริงเป็นโรงเรียนอีกแห่งหนึ่งที่พยายามจัดการระบบอาหารกลางวันให้เด็ก ๆ ด้วยการพึ่งพาตัวเองมาตั้งแต่เมื่อกว่าสิบปีก่อน ไม่ว่าจะเป็นการยกแปลงปลูกผักจากแปลงเล็กๆ ง่าย ๆ ตามกำลัง **ครูสุพรรณรัตน์ มานพศิลาปี** **ครูผู้ดูแลอาหารกลางวันและการทำการเกษตร** ของโรงเรียน มาตั้งแต่แรกเริ่มแล้วว่า โรงเรียนให้เด็กเข้ามาช่วยขุดดินปลูกผักหาพันธุ์ไก่บ้านมาเลี้ยง เคยเลี้ยงแม่แต่เปิดเทอมเพื่อเอาไข่ แต่เกิดปัญหาเพราะว่าช่วงตอนเย็นหรือวันเสาร์อาทิตย์ซึ่งไม่ได้มีคน



เฝ้าแปลงผักและฝูงเปิดไก่อ่ตลอดเวลา ก็จะถูกสุนัขในละแวกโรงเรียนเข้ามารบกวน บางครั้งก็มากัดเปิดไก่อ่ตายไปบ้าง จนถอดใจเลิกทำไประยะหนึ่ง จนถึงช่วงที่มีการสนับสนุนจากหลายหน่วยงานที่มีเข้ามาอีกครั้ง ก็ได้ฟื้นฟูหลายสิ่งขึ้นมาใหม่ สร้างโรงเรือนเลี้ยงไก่ เลี้ยงหมูหลุม เลี้ยงปลาตุกในบ่อคอนกรีต ปลูกผักบุง

ผักคะน้า มะเขือ ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักที่ต้องใช้ในโรงอาหารของโรงเรียนตลอดปี

“ปีที่แล้วได้งบจาก สสส. ก็เอามาซื้อกระถาง ปลูกมะเขือ ในกระถาง ปลูกพริกในกระถาง ตอนนี้อย่างงี้ยังมีอยู่ แต่พวกผัก ก็โดนฝนโดนน้ำ เสียหายไปเยอะครับ เดี่ยวก็คงจะเริ่มปลูกใหม่ มีนักเรียนเขารับผิดชอบ ป.4-5-6 ก็รับผิดชอบในแปลง เขาจะมี แปลงถาวร ดูแลรับผิดชอบของเขาเองส่วน 1-2-3 เขาจะปลูก ในกระถางในล้อย่างไป ส่วนพวกผลไม้เนี่ยเป็นของโบว์ว่าโบราณ ประมาณน่าจะไม้ต่ำกว่าสี่สิบปี มีติดที่อยู่แล้ว พวกทุเรียน ลองกอง มังคุด แล้วก็พวกพวกไผ่กิมชุงประมาณนี้แหละ สักสี่ห้ากอ พอจะเอามาใช้ในอาหารกลางวัน ส่วนหนึ่งก็มาจาก โครงการอาหารกลางวัน ส่วนหนึ่งก็เอาไปเป็นหมูนเวียนเอาไป ขายกับผู้ปกครองบ้างไรบ้าง เพราะว่ากินไม่ทัน ผักจะแก่หมด คือมันเยอะเราก็ต้องไปจำหน่ายไปเพื่อให้มีทุนหมูนเวียนมา เหมือนกับไก่ไข่ที่ สจรส.ม.อ.เขาให้มา เราได้มาประมาณ 40 ตัว เราก็วนอย่างนี้ไป ถ้าไม่หมูนไปแบบนี้เราไม่สามารถให้มันดูแล ตัวเองได้ถ้าเอาค่าอาหารกลางวันอย่างเดียว อาหารกลางวัน ประมาณ 3 วัน ที่ไข่ไข่ ไข่ก็หกลีบ เจ็ดสิบกว่าฟอง มันก็จะเหลือ ไข่เยอะเราก็เอาไข่ใส่ถุงให้เด็ก ๆ ไปขาย เขาขายเอง จัดการเอง ส่งเงินกลับมา ครูก็บันทึก เอาไปใช้เป็นกองทุนหมูนเวียนต่อไป”

จากที่มีประสบการณ์มาแล้วระยะหนึ่ง ทำให้โรงเรียน คิดสร้างแผนงานนำเองประมาณสนับสนุนทุนที่เกี่ยวข้อง กับอาหารกลางวันจากองค์กรภายนอกในชั้นหลังๆ มาเชื่อมโยง จัดวางเพื่อสร้างทุนหมูนเวียนในระบบอาหารกลางวัน เมื่อเด็ก ๆ



กินผลไม้จากไม้ผลของโรงเรียนที่สุกตามฤดูกาลไม่ทัน หรือมีผักมีไข่ไก่เหลือ ผลผลิตเหล่านี้ก็ถูกกระจายออกไปด้วยความร่วมมือของนักเรียน กลายเป็นทุนย้อนกลับมาสู่ระบบอาหารกลางวัน ที่ขยายผลไปถึงอาหารเช้าด้วยในเวลาต่อมา และยังมีแนวทางแจกจ่ายเมล็ดพันธุ์ สนับสนุนให้ครอบครัวนักเรียนปลูกผักไว้กินไว้ขาย ซึ่งหลายครั้งโรงเรียนก็ได้รับกลับมาเป็นผักงามๆ จากผู้ปกครองเด็ก สื่อสารน้ำใจของผู้ปกครองที่ต้องการให้เด็กๆ ในโรงเรียนได้กินผักที่ปลอดภัยพิชเหมือนกับที่พวกเขามีกินเองที่บ้าน หรือไม่เช่นนั้น โรงเรียนก็สามารถสั่งซื้อผักเหล่านี้จากผู้ปกครองที่ปลูกผักขาย ในราคาที่ถูกกว่าท้องตลาดหลายเปอร์เซ็นต์และมั่นใจได้ในความปลอดภัยเพราะทีมจัดซื้อเข้าถึงและรู้จักตัวของผู้ปลูกเป็นอย่างดี

## เมนูที่เด็กรัก vs เมนูตามหลักโภชนาการ ใจหทัยอาหารสุดทำทนายของคุณครู

คุณครูสมร อ้วนแสง ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน รับประทานอาหารกลางวันให้เด็ก ๆ โรงเรียนบ้านต้นปริงมา 7 ปี ตั้งแต่บประมาณรายหัวเด็กยังน้อยมาก ๆ จนกระทั่งมาถึงยุค 20 บาท บอกเล่าภาพการจัดการเบื้องหลังอาหารมื้อเที่ยงที่ทำให้เด็กอึดท้องและมีโภชนาการที่ดีว่า

“อยู่ที่นี้ตั้งแต่ปี 2555 ค่ะ ตอนที่มารับหน้าที่นี้โรงเรียนยังได้งบประมาณไม่มาก ตอนนั้นก็ได้อุ่นละ 20 บาท ต่อคน ซึ่งจริง ๆ ยี่สิบบาทนี่มันก็ไม่พอหรอกนะคะแต่โรงเรียนก็เลี้ยงไก่ ปลูกผักอะไรมาเสริม แล้วก็ผลไม้ของโรงเรียนตามฤดูกาล ก็จะมีมังคุด ช่วงนี้ก็จะไม่มีมังคุด มีทุเรียนหมอนทอง ทุเรียนบ้าน อะไรประมาณนี้คะ แล้วก็แก้วมังกร เด็กก็จะได้รับประทานตามฤดูกาลคะ ครบทุกคนทุกชั้น มันอาจจะมีน้อยแต่เราก็สะสมไว้แล้วก็มาแจก อย่างมังคุดเนี่ยวันนี้เราก็เก็บมาจาก 2-3 ต้น พอได้เอามาแจกเด็กคะ

นอกจากทางโรงเรียนเราไปเข้ากับโครงการของ สจรส.ม.อ. แล้ว เราก็เข้าโครงการ EDF. ซึ่งเน้นเรื่องอาหารและผัก พอเข้าอบรมตรงนั้นแล้วก็ได้ความรู้มาช่วยในการจัดอาหาร เพราะเรามีการจัดอาหารตาม Thai School Lunch ด้วย คือของเราเนี่ยจะให้เด็กคิดอาหารไว้คนละอย่าง เป็นอาหารที่ตัวเองชอบมากที่สุดเลย คนละ 7 อย่าง แต่ต้องเป็นอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบด้วยนะ ให้เขาบอกมา เหมือนเมนูผัดเผ็ดปลาตุ๋น นี้เขาก็บอกมา ซึ่งเป็นอาหารที่เด็กชอบมาก ในผัดเผ็ดปลาตุ๋นก็จะมีปลาตุ๋น มีถั่วฝักยาว มีใบโหระพา มีเครื่องแกง เราก็เอาเมนูนี้เข้าไปเทียบกับ Thai School Lunch ด้วย ก็รู้ว่าเด็กได้รับสารอาหารอะไรบ้างจากผัดเผ็ดปลาตุ๋น เด็ก 64 คนก็จะเป็น 64

รายการ แต่ว่าใน 64 รายการก็จะมีซ้ำกันบ้างแหละนะคะ (ยิ้ม)  
เราก็เอาข้อมูลนี้ไปจัดใหม่ให้เข้าคู่กัน”

ความท้าทายของทีมอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้าน  
ต้นปริง เมื่อยอมให้เด็กเลือกอาหารที่ตัวเองชอบคือ จะทำอย่างไร  
หากอาหารที่เด็กชอบนั้น เมื่อประมวลเป็นข้อมูลด้านโภชนาการ  
แล้วได้คะแนนไม่ค่อยดีนัก อาจจะมีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป ไขมัน  
สูงไป มีผักน้อยไป ซึ่งเมื่อกรอกลงเป็นข้อมูลสำหรับอาหารใน  
Thai School Lunch เชื่อว่าต้องได้ดาวน้อยดวงแน่นอน ซึ่งก็  
เป็นอย่างนั้นจริงๆ เพราะข้อมูลที่ได้กลับมาคือ เด็กส่วนมาก  
ชอบอาหารจานเดียว เพราะกินง่ายมีผักแค่เล็กน้อยและไม่ค่อย  
หลากหลาย แต่เมื่อกล้าให้เด็กเลือก ก็ต้องกล้าจัดให้เขา ถือเป็น  
รางวัลในการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่จะช่วยพัฒนาตัวเด็ก ๆ เอง  
ด้วย และคุณครูทีมอาหารกลางวันก็หาทางออกที่น่าสนใจกับ  
กรณีนี้จนได้

“เราก็มีเทคนิคจัดให้อาหารเที่ยงมีอาหารจานเดียว  
1 วัน แล้วก็อาหารที่มีผักเยอะและหลากหลาย 4 วัน  
เด็กจะเขียนไว้ว่าชอบกินก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ข้าวมันไก่ ข้าว  
หมูแดง เด็กจะเขียนไว้เราก็จัดให้เด็กนะคะ แต่เราไม่ได้  
เอามาจัดแบบติดกันเลยทีเดียวนะ แต่จะเป็นอาหารเที่ยงนี้ข้าวมันไก่  
นะ อาหารเที่ยงหน้าเป็นข้าวหมูแดงนะ คือจะมีอาหารจานเดียว  
แค่สัปดาห์ละ 1 วัน ส่วนวันอื่นก็มีตั้งแต่แกงส้ม แกงกะทิ  
ต้มผักอะไรอย่างนี้ ยิ่งแกงส้มเด็กที่นี้ชอบ เด็กที่นี้ชอบเผ็ดๆ  
แกงส้มผัดเผ็ดเป็นอาหารมือเด็ดของเด็กเลยแหละ เด็กพอรู้  
ว่ามือนี้ทำอะไรเขาก็มาดูมาลุ้นกันว่าเป็นของที่ตัวเองชอบมั๊ย  
ถ้าเป็นเมนูของเขา เขาก็จะเย้! ดีใจ (หัวเราะ)”

“การทำอาหารเราก็จะคำนึงถึงว่า เด็กจะได้รับอาหาร  
ครบห้าหมู่ไหม การปรุงรสต้องไม่จัดเกินไปเพื่อลดพฤติกรรม





ติดอาหารสจัดที่ไม่ดีต่อสุขภาพ แล้วก็คิดถึงความชอบของเด็ก เพื่อให้เด็กกินอย่างมีความสุข จะได้รับสารอาหารเพียงพอ สุดท้ายก็หาทางเติมผักเข้าไปในอาหารของเขาให้มากที่สุดเท่าที่เขาจะรับได้ ของหวานก็มีแค่อาทิตย์ละ 1 วัน ของที่เด็กที่นี้ชอบก็คือกล้วย น้ำว่า กล้วยบวชชีคะ แล้วก็เราก็จะมีพวกเค้กถ้วย เทคนิคคือ เราจะดูว่าอาหารวันนี้รสเผ็ดแซบๆ มากไหม (ยิ้ม) ถ้าแซบมาก ก็จะมีเค้กถ้วยมาช่วยอะไรอย่างนี้คะ หรือไม่ก็รวมมิตรแต่เด็กชอบ กล้วยบวชชีซึ่งกล้วยมันก็หาง่ายในท้องถิ่นนั้น แต่ก็อาทิตย์ละครั้ง เท่านั้น เราจะเน้นผลไม้มากกว่า”

## จาก “ส่วนร่วม” สู่ “สำเร็จ”

การเป็นโรงเรียนเล็ก ๆ ทำให้ทุกคนมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในแต่ละกระบวนการในกิจกรรมของโรงเรียนเสมอ คุณครูสมรเล่าให้ฟังอย่างเป็นขั้นตอนว่า โรงเรียนบ้านต้นปริง เปิดโอกาสการมีส่วนร่วมตามจังหวะและหน้าที่ที่เหมาะสมของคน

แต่ละกลุ่ม คุณครูอยู่ในหมวดการบริหารควบคุมติดตามคุณภาพ และกระตุ้นให้กลไกทั้งหมดสามารถดำเนินไปอย่างสอดคล้องประสานกัน นักเรียนเป็นผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้รับบริการ เป็นแรงงานตามกำลัง ส่วนผู้ปกครองและชุมชนก็เป็นแรงสนับสนุนทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน นี่คือความเป็นโรงเรียนบ้านต้นปริง ในกระบวนการจัดการเรื่องอาหารกลางวัน

“ครูจะไปรับอาหารสดจากตลาดมา แม่ครัวก็รับเอาไปทำความสะอาด เตรียมแล้วก็ปรุง จากนั้นครูเวรก็ช่วยกันดูแล ตักอาหารให้เด็ก แม่ครัวเป็นคนในหมู่บ้านคะ เขามีจิตอาสา มาช่วยเหลือโรงเรียนอยู่แล้ว แล้วก็ทำอาหารเก่ง มีฝีมือ เราส่งแม่ครัวไปอบรมกับทางเขตเรื่องความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดอาหารกลางวันให้นักเรียน อีกอย่างแม่ครัวแกก็เป็น อสม.ของหมู่บ้านคะ แกก็จะมีความรู้เรื่องพื้นฐานด้านการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคติดต่ออะไรเนี่ยอยู่แล้ว เป็นผู้ปกครองเด็กด้วย เป็นกรรมการสถานศึกษาด้วย

เด็ก ๆ มีส่วนร่วมตั้งแต่ปลูกผัก เก็บไข่ เก็บผลไม้ อาจารย์สุพรรณดีเป็นคนดูแล แล้วบางทีถ้าครูตักไม่ทัน เด็กก็จะมาช่วยตักนะ แล้วก็จะมีสารวัตรนักเรียนคอยดูความเรียบร้อยว่าเด็กกินหมดไหม แอบทิ้งข้างๆ บ้างหรือเปล่า พอทานเสร็จเด็กก็จะไปล้างที่ที่เราเตรียมจัดไว้ให้ น้ำ 1 น้ำ 2 น้ำ 3 แล้วก็เอาไปคว่ำเก็บไว้เรียบร้อย ส่วนพวกภาชนะอุปกรณ์ที่เป็นของส่วนกลางเราก็จะมีเวร วันจันทร์ ป.4 วันอังคาร พุช ป.5 วันพฤหัสบดี สุกร ก็ ป.6 จะมาเก็บล้างทำความสะอาดเรียบร้อยเลยคะ ซ้อนเด็กก็จะเอามาเป็นของส่วนตัว ไม่ใช่ร่วมกับคนอื่น เด็กก็จะเก็บไว้แค่ซ้อนกับล้อม เพื่อฝึกความรับผิดชอบและเรียนรู้เรื่องความสะอาดปลอดภัยเมื่อใช้ของใช้ส่วนตัว”

ในมุมมองของคุณครูที่มดูแลอาหารกลางวันของโรงเรียน บ้านต้นปริงพบว่า สิ่งที่ได้ชัดเจนจากการจัดอาหารกลางวันให้เด็ก ก็คือ เวลาที่เด็กอยู่บ้านตัวเอง พวกเขามักได้กินอาหารแบบไม่มีแผนด้านโภชนาการ เนื่องจากผู้ปกครองก็ไม่ค่อยมีเวลาหรือมีความรู้มากพอหรืออาจมีข้อจำกัดเรื่องฐานะ แต่มาโรงเรียน เด็กได้กินอาหารเช้า อาหารกลางวันที่มีองค์ประกอบครบห้าหมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ด้วยการปรุงที่ถูกสุขลักษณะ ไม่เสี่ยงต่อโรคติดเชื้อและการได้รับพลังงานหรือโซเดียมสูงเกินความจำเป็น มีการจัดผักให้เด็กฝึกกิน มีกระบวนการหลอกล่อสนับสนุนให้เด็ก กินผักในแบบที่ครูสมรบอกว่า

“เหมือนจะบังคับให้เขากินผักจนเด็กเกิดความเคยชินว่า ต้องกินแล้วละผักนี้ เพราะถ้าอยู่ที่บ้านไม่กินก็ไม่กิน พ่อแม่ไม่ว่าอะไรให้เด็กเกิดความเคยชินว่าต้องกิน ก็ได้มีมื้อกลางวันมาช่วยฝึกกิน และเด็กบางคนยังได้ฝึกกินผักในมื้อเช้าด้วย ก็ทำให้เด็กได้รับอาหารครบห้าหมู่ มันก็จะได้ช่วยเด็ก เพราะว่ามื้อเย็นเนี่ย เขาก็กินตามอรรถยาศัยอยู่แล้ว”

## ปรับปรุงเพื่อพัฒนา ประสพการณ์ล้ำค่า ที่ได้มาจากการทำงานจริง

การทำงานในกระบวนการพัฒนาอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนขนาดเล็กมาก อาจไม่มีลักษณะปัญหาที่แยกย่อยแตกแขนงมากนัก แต่ก็นับว่าเป็นเรื่องดีในอีกแบบหนึ่ง เพราะความไม่จุกจิกซับซ้อนนี้ ทำให้ผู้บริหาร หรือผู้ปฏิบัติงานแบบคุณครูสมร อ้วนเลี้ยง สามารถลงลึกในตัวปัญหา ขบคิดอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งหาทางออกที่มีประสิทธิภาพหรือเสนอประเด็นปัญหาที่ชัดเจน ย้อนกลับสู่ผู้มีหน้าที่แก้ไขพัฒนา สรุปเป็นแนวทางที่ผู้ติดตามมาข้างหลังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

“เมื่อใช้ **Thai School Lunch** เราก็จะจัดอาหารได้มั่นใจขึ้น มีหลักคิดที่ชัดเจนขึ้น ระมัดระวังมากขึ้น ว่าวันนี้เด็กจะได้กินผักไหม มีไขมันมากไปไหม หวานไปไหม เราก็จะมานั่งคำนวณก่อน ออกแบบล่วงหน้าประมาณเดือนนึง แล้วเราก็ทำไปตามนั้น แต่มันก็ไม่ได้ตรงทุกวันนะคะ เพราะว่าบางวันนั้นอาหารวัตถุดิบเราหาได้ไม่ตรงตามนั้นเราก็ปรับเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ อีกอย่างคือ **Thai School Lunch** นั้นมีอาหารที่บ้านเราไม่มีหรือไม่นิยมกินอยู่หลายอย่าง เหมือนอย่างบางที่แกงปลาช่อนเนี่ย บ้านเราไม่ค่อยมีปลาช่อนขาย และคนก็ไม่ค่อยกินกัน เราก็เลยต้องเปลี่ยนเป็นปลาตุ๋นอะไรแบบนี้ คงเพราะว่าเมนูอาหารเขายึดภาคกลางเป็นหลัก ครูก็เลยต้องมาปรับเปลี่ยนให้เข้ากับบ้านเรา

หัวละ 20 บาท นี่ถ้าให้พูดตรงๆ ก็ไม่ได้หรอก มันไม่พอแน่ๆ ถ้าไปดูอาหารตามตลาดจานหนึ่งก็ 40-50 บาทแล้ว เราดูใน **Thai School Lunch** เห็นราคากลางของเขาถูกกว่าบ้านเรา ผักอะไรพวกนี้ถูกกว่าบ้านเราอีก อาจเป็นเรื่องการขนส่งอะไรด้วย ภาคกลางหรือบางพื้นที่อาจจัดในราคานี้ได้ แต่ของเราไม่ได้แน่ นี่ปัญหา

ถ้าว่าความผันนั้นผันมานานแล้วถ้าเกิดให้ได้สัก 30 บาท ต่อหัว เนี่ยน่าจะดี คืองบประมาณมันน้อยมาก มันน้อยมากจนเป็นไปไม่ได้ที่จะจัดอาหารที่มีคุณภาพให้เด็กได้ เมื่อวัตถุดิบอาหารมันแพง เราก็ต้องหาเงินส่วนอื่นมาช่วย บางทีก็พวกครูบริจาคแล้วก็มาช่วย แต่ถ้าเพิ่มเป็น 30 บาท ได้ มันจะดีกว่ามากค่ะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ผัดเผ็ดปลาตุก

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ผัดเผ็ด ปลาตุก 4 ช้อน ถั่วฝักยาว ใบโหระพา
- ไข่เจียว ใส้ตันหอม
- ผลไม้ มังคุด 3 ผล



วันที่ 2

ข้าว-แกงจืดไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงจืด ไก่ 4 ช้อน เหน็ดหอม  
แครอท หัวไชเท้า
- ถั้วฝักยาวสดหั่นท่อน ประมาณ 10 ช้อน
- น้ำพริกกะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- ผลไม้ มังคุด 3 ผล



วันที่ 3

ข้าว-ต้มยำไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มยำ ไก่ 4 ช้อน เหย็ดนางฟ้า
- เหย็ดนางฟ้าผัดไข่
- ขนม ข้าวเหนียวหน้ากะทิทุเรียน



วันที่ 4

ข้าว-ไข่เจียว ปลาทอด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ หอมใหญ่
- ปลาทูแขกแดดเดียวทอด 1 ตัว
- ผลไม้ เงาะ 4 ผล





วันที่ 5

ข้าว-ไข่พะโล้

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไข่พะโล้ ไข่ไก่ 1 ฟอง ไก่ 5 ชิ้น  
ถั่วงอกและหัวไชเท้า
- ผลไม้ แอปเปิ้ลเขียว 1 ผล

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านต้นปริง

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- เป็นโรงเรียนขนาดเล็กที่มีจำนวนนักเรียนน้อยมาก คือ 64 คน ทำให้โอกาสในการนำเงินงบประมาณอาหารกลางวันรายหัวไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ไม่สามารถจัดซื้อวัตถุดิบจำนวนมากจนได้ส่วนลด เป็นพิเศษแบบโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่กว่าได้
- ชุมชนโดยรอบไม่ได้มีฐานะหรือศักยภาพสูงนักที่จะสนับสนุนกิจการโรงเรียน

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- มีไม้ผลที่ให้ผลไม่ตามฤดูกาลให้โรงเรียนพอใช้ในระบบอาหารกลางวันหรือพอจำหน่ายเป็นทุนย้อนกลับมาได้
- มีที่ดินปลูกผัก เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลาตุ๋กในบ่อคอนกรีต พอสมควร และนักเรียนตลอดจนผู้ปกครองให้ความร่วมมือในกระบวนการเป็นอย่างดี
- โรงเรียนออกแบบการมีส่วนร่วมของเด็กในการช่วยเป็นแรงงานในกระบวนการจัดการได้ค่อนข้างดี ช่วยลดรายจ่ายในการจ้างคนมาช่วยจัดการ
- แม่ครัวเป็นผู้ปกครองนักเรียนของโรงเรียน เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และเป็นกรรมการสถานศึกษา จึงเข้าใจบทบาท มาตรฐานในการจัดอาหารรวมถึงเข้าใจในความต้องการของเด็กและโรงเรียนในเรื่องการจัดอาหารเป็นอย่างดี

- ผู้บริหารและบุคลากรมีความกระตือรือร้นในการแสวงหาโอกาสด้านการลงทุนการสนับสนุนโรงเรียนพอสมควร

### **ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน**

- โรงเรียนมีระบบเปลี่ยนผลผลิตในโรงเรียนให้กลับมาเป็นทุนหมุนเวียน เช่น ไข่ไก่ ผักและผลไม้ที่ผลิตได้ด้วยความร่วมมือของนักเรียนและผู้ปกครอง

### **ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ**

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### **โอกาสในการพัฒนาต่อยอด**

- โรงเรียนอาจยังสามารถจัดสรรและออกแบบการใช้งานแปลงเกษตรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งเพิ่มความหลากหลายของวัตถุดิบอาหาร เช่น เพาะเห็ด เลี้ยงปลาชนิดอื่น ๆ เพิ่มได้ในอนาคต หรือลดพื้นที่ผลอาสินที่มีผลตอบแทนต่ำกว่าศักยภาพของที่ดิน เช่น ไม้ผลยืนต้นที่ให้ผลปีละครั้งและราคาไม่แน่นอน เปลี่ยนเป็นปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ที่มีรอบเก็บเกี่ยวผลผลิตสั้นกว่าและปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของตลาดหรือของระบบอาหารกลางวันของโรงเรียน เป็นต้น

# 2

## โรงเรียนวัดโตนดด้วน “เด็กใจสู้ ครูใจดี ที่ถิ่นเป็นทุน”

### ระดมทรัพยากรเพื่อพัฒนาเด็กบ้านโตนดด้วน

พื้นที่คาบสมุทรสทิงพระตอนบน ฝั่งตะวันตกด้านที่เป็นแนวขอบทะเลสาบสงขลา เป็นที่ตั้งของอำเภอขนาดเล็กอำเภอหนึ่งของจังหวัดสงขลา นั่นคือ “อำเภอกระแสดินธุ์” และ “โรงเรียนวัดโตนดด้วน” ก็เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่บนแผ่นดินคอคอดของพื้นที่ตำบลกระแสดินธุ์ ที่เชื่อมไปยังตำบลเกาะใหญ่ และดูแลด้านการศึกษาระดับอนุบาลจนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในชุมชนที่ล้อมริมทะเลสาบสงขลาท่ามกลางวิถีไหนต นา เล แห่งนี้ มานานหลายทศวรรษ

อาจารย์ภัทรานิษฐ์ สวองาม ผู้อำนวยการโรงเรียน  
วัดโตนดด้วน แม้จะเพิ่งเข้ามาทำหน้าที่ที่โรงเรียนนี้เป็นเวลา  
ไม่นานนัก แต่ก็นับได้ว่าผู้บริหารท่านนี้ไม่ได้เป็นคนใหม่สำหรับ  
พื้นที่กระแสดินธุ์แต่อย่างใด

“มาประจำอยู่ที่นี้ก็ประมาณ 7 เดือนค่ะ ก่อนหน้านี้  
เป็นผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านรัตนปุณ ในอำเภอกระแสดินธุ์  
ห่างจากที่นี่ไปสักประมาณเจ็ดกิโลฯ เท่านั้นเอง”

ปัจจุบันโรงเรียนวัดโตนดด้วนมีนักเรียนทั้งหมด 194 คน  
เป็นโรงเรียนหนึ่งในคาบสมุทรสทิงพระที่มีความโดดเด่นเรื่องกีฬา  
โดยเฉพาะกรีฑา เป็นที่ทราบกันทั่วไปในกลุ่มโรงเรียนประถม  
ของจังหวัดสงขลา ผู้ปกครองส่วนหนึ่งสนใจและส่งเสริมเด็กในด้าน  
กีฬา ประจวบกับคุณครูพละของที่นี่ก็มีความสามารถในการฝึกฝน  
นักเรียนให้มีทักษะด้านกรีฑาเป็นอย่างดี โดยมีเครื่องยืนยันเป็น



ถ้วยรางวัลที่ได้รับในการแข่งขันปีที่ผ่านมาถึง 9 ถ้วยรางวัลด้วยกัน

การที่นักเรียนมีความสามารถด้านกีฬาจนสร้างชื่อเสียงให้โรงเรียนในระดับนี้ ย่อมสะท้อนว่าเด็ก ๆ ของที่นี่จำนวนไม่น้อย น่าจะเป็นเด็กที่สุขภาพแข็งแรง ซึ่งแน่นอนว่า นอกจากจะมาจากการออกกำลังกายและฝึกฝนเป็นประจำแล้ว ต้นทางของความแข็งแรงย่อมต้องมาจากการมีโภชนาการที่ดีด้วย กระบวนการจัดการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดโตนดด้วนจึงนับว่าเป็นเรื่องน่าสนใจอยู่ไม่น้อย

“ทุนของโรงเรียนที่เรามีอยู่มากก็คือเรื่องของการเกษตร ค่ะ พื้นที่ของโรงเรียนมีประมาณ 3 ไร่ เรามีพื้นที่มาก เรามีชุมชนมีบุคลากรที่มีความชำนาญในเรื่องของเกษตร เกษตรอำเภอก็ใส่ใจสนับสนุน เรามีวิทยากรในชุมชนเข้ามาร่วมสอน มีครูเกษตรของเราเองสอนด้านเกษตรให้นักเรียน ครูเกษตรของเรานี้พิเศษมากนะค่ะ ท่านเป็นครูผู้ทรงคุณค่าแห่งแผ่นดินที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ รับรองและจัดจ้าง และช่วยงานด้านเกษตรให้โรงเรียนมีผลผลิตเกษตรดี ๆ ออกมาได้จริง ๆ”

พื้นที่โรงเรียนมีอยู่และแบ่งส่วนไว้ใช้ในเรื่องการเกษตร อันที่จริงก็คือแปลงเกษตรที่มีมาเนิ่นนานในวงจรการปลูกข้าว ทำนา ทำสวนเลี้ยงสัตว์ของชุมชนเกษตรย่านระโนด-กระแสดินธุ์ เป็นผืนดินที่รับความอุดมสมบูรณ์จากต้นน้ำลุ่มทะเลสาบสงขลา ตอนบนที่หลากไหลมาพร้อมกับสายน้ำใน “ฤดูน้ำพะ” หรือน้ำหลาก ช่วงตุลาคม-มกราคม ด้วยอิทธิพลของมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือตามรูปแบบฤดูกาลของภาคใต้ฝั่งตะวันออกมานาน



หลายร้อยปี ความอุดมสมบูรณ์ของดินและน้ำที่ผนวกเข้ากับการบริหารจัดการระบบชลประทานในยุคปัจจุบัน จึงนับเป็นฐานทุนที่โรงเรียนสามารถนำมาใช้ในการผลิตอาหารในโครงการอาหารกลางวันได้เป็นอย่างดี

“โครงการอาหารกลางวันที่นี่ เราเน้นว่าให้นักเรียนได้รับประทานอาหารอิม และมีคุณภาพตามโปรแกรม *Thai School Lunch* โดยมีคุณครูผู้รับผิดชอบโดยตรงค่ะ พืชผักที่เรานำมาใช้ต้องเลือกชนิดที่ปลอดสารพิษที่ชุมชนปลูกหรือว่าโรงเรียนผลิตเองก่อนที่จะใช้ของข้างนอก ในโรงเรียนเราส่งเสริมให้ปลูกผักปลอดสารพิษพวกผักกินใบ แล้วก็มีมะเขือ ถั่วฝักยาวกับพวกไม้ผลยืนต้น มะม่วง มะพร้าว มะม่วงหิมพานต์ พืชไร่มัผลล้มลุกที่ใช้บ่อยๆ เราก็ปลูกเหมือนกัน อย่างสับปะรด เป็นต้น ก็คือว่าพยายามวางแผนให้ครอบคลุมมากที่สุดเพื่อที่ว่าเด็กนักเรียนจะได้ทานต่อไปได้ในระยะยาวด้วยค่ะ”

นอกจากพืชผักที่ให้คุณค่าทางอาหารในกลุ่มแบ่ง เส้นใย และเกลือแร่วิตามินแล้ว กลุ่มอาหารโปรตีนก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่โรงเรียนผลิตได้เองและผลิตได้ดีเสียด้วย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศของพื้นที่เป็นอย่างดี นั่นก็คือการเลี้ยงปลาเป็นวัตถุดิบอาหาร

“ที่นี่มีการเลี้ยงปลาด้วยค่ะ เรามีบ่อดินกว้างมากเลย เราก็เลี้ยงปลาโดยมีกลุ่มที่มาสนับสนุนหลายกลุ่ม อย่างเช่น ศิษย์เก่าของเราก็นำมาปลา มาปล่อยในสระเป็นประจำ ประมงอำเภอก็สนใจสนับสนุน ตอนนี้อยู่กำลังจะได้รับการสนับสนุน พันธุ์ปลานิลมาอีกประมาณ 3,000 ตัว บ่อของเราเพิ่งปรับปรุง หลังจากที่ได้รับผลกระทบจากพายุปลาบึกช่วงที่ผ่านมา ทั้งครูทั้งนักเรียนก็ต้องมาฟื้นฟูใหม่ เดิมทีปลาที่มีอยู่เป็นปลายี่สกค่ะ แต่ว่าตอนนี้ได้รับทุนส่งเสริมการเลี้ยงปลาจาก สจรส.ม.อ. มาด้วย ก็จะเลี้ยงปลาดูร่วมกับปลานิล แล้วก็ปลาทั่วๆ ไป แล้วแต่ใครจะมาบริจาค”

## อายุเกษียณ หัวใจไม่เกษียณ

ในภาคปฏิบัติด้านการผลิตวัตถุดิบอาหารของโรงเรียน วัดโตนดด้วน ได้รับการดูแลโดยคุณครูผู้มีประสบการณ์สูงยิ่ง ด้านการเกษตรและการจัดอาหาร ในตำแหน่ง “ครูผู้ทรงคุณค่าแห่งแผ่นดิน” คุณครูสุภาพร แก้ววง ซึ่งคุณครูเคยรับหน้าที่ดูแลด้านอาหารกลางวันนักเรียนอยู่หลายปีจนกระทั่งเกษียณอายุราชการ เมื่อปี 2559 หลังจากนั้นไม่นานก็ได้รับทาบทามจากผู้บริหารโรงเรียนให้กลับมารับตำแหน่งครูผู้ทรงคุณค่าแห่งแผ่นดินที่โรงเรียนเดิมตั้งตั้งแต่ปี 2560 จนถึงปัจจุบัน เป็นคุณครูหลังเกษียณ



ที่ยังคงสอนงานเกษตรอย่างเข้มข้นให้นักเรียนโรงเรียนวัด  
โตนดด้วนตั้งแต่ ป.1 ถึง ป.6

“คืออาหารกลางวันเมื่อก่อนนั้นเราต้องซื้ออาหารจาก  
ตลาดเป็นผัก เป็นผลไม้อะไรนี้ เพราะว่าครูที่เขาสอนเขาไม่ได้เน้น  
เรื่องที่จะเอาพวกผักสวนครัวนี้มาทำอาหารกลางวัน คือสอน  
ให้เด็กเรียนปลูกอันนั้นอันนี้เป็นและใช้อุปกรณ์เป็นเท่านั้นเอง  
แต่พอมีโครงการนี้เข้ามาเราก็ต้องปรับกันใหม่ จากต้นทาง  
การเพาะพันธุ์ดูแล ไปจนถึงการเอามาผลิตอาหารเลย สิ่ง que คิด  
เลยคือ ทำอย่างไรให้เด็กกินอาหารครบห้าหมู่แล้วก็กินพืชผัก  
สวนครัวที่ปลอดภัยมากที่สุด ตอนแรกๆ พืชผักของเราส่วนมาก  
มันก็ไม่สวยเหมือนในตลาด แต่พอครั้งหลังๆ เนี่ยเรามีวิธีการ  
กำจัดศัตรูพืช โดยการใช้พวกยาเส้นอะไรเนี่ย ผักก็สวยขึ้น ดูน่า  
กินขึ้น”

การมีพื้นที่กว้างขวางให้ทำการเกษตร และมีกำลังของ  
นักเรียนเป็นร้อยๆ คนมาช่วยกันปลูกและบำรุงดูแล ก็ทำให้  
ผลผลิตที่ได้มีปริมาณมาก จนหลายครั้งมีเกินกว่าที่จะเอามาใช้  
ได้หมด แนวคิดต่อยอดเพื่อให้เกิดทุนหมุนเวียนก็เกิดขึ้น ด้วย  
ความร่วมมือของตัวนักเรียนเอง

“สมมติว่าวันนี้เราเก็บผักกาดที่ครบอายุเก็บเกี่ยวมาได้มาก  
พอสมควร อย่างแรกเราจะเอามาทำอาหารกลางวันก่อน พอเหลือ  
จากอาหารกลางวันเราก็ให้เด็กเอาไปขายที่หน้าประตูโรงเรียน  
ทำเป็นถุงเลยคะ ขายผู้ปกครองถูกๆ ถุงละ 10 บาท เด็กที่  
ขายได้จะให้ 2 บาท ที่นี้พอช่วงหลังนี้เรามีพื้นที่ว่าง เมื่อก่อน  
เราปลูกแตงกวาปลูกแบบตั้งใจใช้ในโรงอาหารเป็นหลัก แต่ตอนนี้



คิดใหม่ ผักพวกนี้คนข้างนอกก็อยากซื้อเพราะเชื่อถือในความปลอดภัย ตอนนี้ก็ให้เด็กปลูกไปเลย เมล็ดพันธุ์ ที่ดิน ปุ๋ย น้ำ ของโรงเรียนทั้งหมด แต่พอเด็กปลูกแล้วได้ผลผลิตเมื่อไหร่เขาก็เอาไปขายได้เลย ได้เท่าไหร่ก็ให้เด็กไปสองในสาม โรงเรียนเอาส่วนเดียว เอาไว้แค่ได้ค่าปุ๋ย ค่าเมล็ดไว้เป็นทุนหมุนเวียน ก็พอช่วยให้เด็กมีรายได้และให้พวกเขารักในการทำมาหากิน”

## เด็ก ครู ผู้บริหาร ประสานใจ

ขณะที่โรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนน้อยระดับต่ำกว่าร้อยงบประมาณรายหัว 20 บาท อาจทำให้บริหารจัดการได้อย่างยากลำบาก แต่โรงเรียนที่มีนักเรียนเกือบสองร้อยคนแบบโรงเรียนวัดโตนดด้วน ที่เมื่อบวกเข้ากับศักยภาพในการผลิตวัตถุดิบอาหารที่มีสูงกว่าหลาย ๆ โรงเรียน ก็ทำให้การดำเนินการโครงการอาหาร

กลางวันเรียกว่าสามารถทำได้สะดวกพอสมควร **คุณครูจรินทร์ ชุมย์อย** ครูผู้ดูแลอาหารกลางวันโรงเรียนวัดโตนดด้วน คือบุคลากรของโรงเรียนที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลให้อาหารกลางวันของโรงเรียนมีคุณภาพและได้ปริมาณที่เหมาะสม แต่กว่าจะได้จุดที่ลงตัวก็ต้องเชื่อมโยงองค์ความรู้และประสบการณ์หลาย ๆ เรื่องเอามาให้บริหารจัดการด้วยเช่นกัน

“ที่นี้เราก็ใช้ **Thai School Lunch** ในการคิดคำนวณคุณค่าสารอาหารค่ะ แต่ก็มีที่ต้องประยุกต์บ้างตามสถานการณ์แบบวันนี้เราตั้งโครงการไว้จะให้เด็กกินมะม่วงแต่ไปถึงตลาดไม่มีมะม่วง ก็ต้องปรับเปลี่ยนหาอย่างอื่นแทน เหมือนวันนี้ชาวบ้านมาถามว่าโรงเรียนจะเอาแตงโมที่เขาปลูกเองไหม มีของดีราคาถูก แถมช่วยเหลือกันในชุมชนด้วย เราก็ต้องยอมเปลี่ยนจากมะม่วงมาเป็นแตงโม หรือว่าเราเขียนไว้ว่าวันนี้เราจะกินสับปะรด แต่พอไปถึงตลาดมันมีเงาะเต็มตลาด ราคาถูกด้วย เราก็เลือกให้กินเงาะแทน ถ้าเราจะเอาเปาะ ๆ บางที่มันไม่เหมาะถ้าเป็นกับข้าววันนี้พอได้อยู่ไม่ค่อยผัดผวน เพราะของมีอยู่ในตลาดตามปกติอยู่แล้ว จะแกงจืด จะผัดจะทำพะแนง อันนั้นเราเปาะได้ แต่ถ้าเป็นผลไม้บางครั้งเขาปลูกข้าวโพดมาเสนอเรา เราก็เห็นว่ามันสดใช้ใหม่ก็เอาข้าวโพดให้เด็กกินวันนี้ก่อน เอาข้าวโพดที่วางไว้วันศุกร์มาใส่ในวันจันทร์ ก็ต้องออกแบบของวันศุกร์ใหม่ หลักคิดคือสารอาหารต้องได้ แต่วัตถุดิบต้องปรับไปตามความเหมาะสม จะไปเถรตรงชื่อของแพ่งทั้ง ๆ ที่มีของถูกกว่าแต่คุณภาพเท่ากันมันน่าเสียดายแต่คุณค่าที่เด็กได้รับต้องเป็นไปตามแผนในสัปดาห์นั้นค่ะ”

“การจัดอาหารเราต้องออกแบบในหลายเรื่องเพื่อให้ได้ประโยชน์มากที่สุด อาหารจานเดียว 1 วัน อย่างเช่น ข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่ ราดหน้า หรือก๋วยเตี๋ยวน้ำ แล้วก็พวกแกง พวกแกง ก็จะมีพวกแกงคั่ว แกงกะทิ แกงส้มผักรวม เด็กมี 2 กลุ่ม เด็กปฐมวัยกับเด็กประถม เหมือนเราแกงคั่วนี้ จะมีเผ็ดน้อย กับเผ็ดมาก คือทำแยก 2 หม้อ แต่บางครั้งก็มีที่ว่าอันนี้จัด อันนี้เผ็ด มันแล้วแต่ เราต้องดูด้วยว่าวันนี้นั้นคืออะไร แต่ว่า เด็กโตก็ไม่ได้เผ็ดมาก คือเผ็ดเด็กกินได้ จริงๆ มันเป็นแกงชนิดเดียวกันแต่ว่าความเผ็ดแตกต่างกัน”

นอกจากเด็ก ๆ ของโรงเรียนวัดโตนดด้วนจะช่วยกันในเรื่อง การผลิตในแปลงเกษตรกับเรื่องการขายผลผลิตแล้ว โรงเรียนยัง เห็นว่าการออกแบบให้เด็กร่วมรับผิดชอบในด้านอื่น ๆ ก็จะเป็นการ ช่วยฝึกเด็กให้รู้จักการทำงานร่วมกันเพื่อประโยชน์ร่วมกันของ กลุ่มด้วย

“เด็กก็มีมาช่วยปลูกผัก เด็กเป็นคนปลูกส่วนครูเป็นคนคุม แล้วพอผักได้เราก็เอาไปทำอาหารกลางวัน เด็กล้างหมดเลย ตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงเด็ก ป.6 คือเขาจะรับผิดชอบในการล้าง เก็บ แม่ครัวนี้จะคอยรักษาความสะอาดในห้องครัว แล้วก็พวกอุปกรณ์ ในการปรุงต่าง ๆ จะล้างหมดเลยหม้ออะไรพวกนี้ด้วยค่ะ”

“ก็คาดหวังในเรื่องของอาหารเข้าค่ะ อยากให้เด็กได้มี อาหารเข้ากินอย่างทั่วถึงทุกคน แต่ว่าทางเรามิ๊งไม่เพียงพอ ตรงนั้น นักเรียนบางคนไม่ได้รับประทานอาหารมาจากที่บ้าน ตอนเช้า บางครอบครัวที่ผู้ปกครองเขาทำงานดึก ทำงานโรงงาน อะไรพวกนี้ ผู้ปกครองกลับมาดึกแล้วก็ไม่มีเวลาเตรียมอาหาร

ให้เด็กตอนเช้า ตอนนี้ก็ไม่มีโรงเรียนให้ดื่มตอนเช้ารอกท้อง  
ไปก่อน”

ท้ายที่สุด ผอ.ภัทรานิษฐ์ ก็ยังเชื่อว่าโรงเรียนวัดโตนดด้วน  
และอีกหลาย ๆ โรงเรียนอาจจะยังพัฒนาด้านอาหารและ  
โภชนาการได้อีกในหลาย ๆ เรื่อง หากได้รับการสนับสนุนที่ดี  
ยิ่งขึ้นในอนาคต

“ปัญหาที่เกิดขึ้นก็อย่างที่ว่าเราไม่สามารถผลิตอาหาร  
ได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสภาพอากาศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝน  
ถ้าเรามีหน่วยงานที่เขาสนับสนุนงบประมาณมาให้เราต่อยอด  
ก็สามารถทำเป็นหลังคาโรงเรียนหรืออะไรที่ว่าจะสามารถกันฝน  
ได้ดี สองก็เรื่องของอุปกรณ์ในการส่งเสริมการผลิต อย่างเช่น  
ท่อน้ำ สายยาง ปุ๋ยอะไรประมาณนี้ ก็ควรที่จะได้รับการสนับสนุน  
เพิ่มเติมจะได้ต่อเนื่องและก็เป็นอะไรที่มันถึงเด็กจริง ๆ และก็ปลอด  
สารพิษแน่นอน ก็เวลาที่เราปลูกผักปลอดสารพิษนี้จะมีปัญหา  
อยู่ตรงที่เป็นโรค เพลี้ยอะไรแบบนี้ บางครั้งสิ่งที่ต้องทำอีกอย่าง  
หนึ่งก็คือว่า หน่วยงานภายนอกอย่างเช่น เกษตรอำเภอก็หรือ  
หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการกำจัดศัตรูพืชอะไรนี้ให้เขาเข้ามาดูแล  
ให้คำแนะนำ เข้ามาสอนให้กับเด็ก ๆ เข้ามาช่วยเหลือ เพื่อให้  
โรงเรียนทำเรื่องอาหารกลางวันได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ต้มข่าไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มข่า ไก่ 6-7 ช้อน พักเขี้ยว 3-4 ช้อน  
มะเขือเทศ
- กล้วยหอม 2 ผล



วันที่ 2

ข้าว-พะแนงหมู

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงพะแนง หมูชิ้นบาง ประมาณ 15 ชิ้น  
ถั้วฝักยาวหั่นท่อน ประมาณ 10 ชิ้น
- ผลไม้ เงาะ 4 ผล

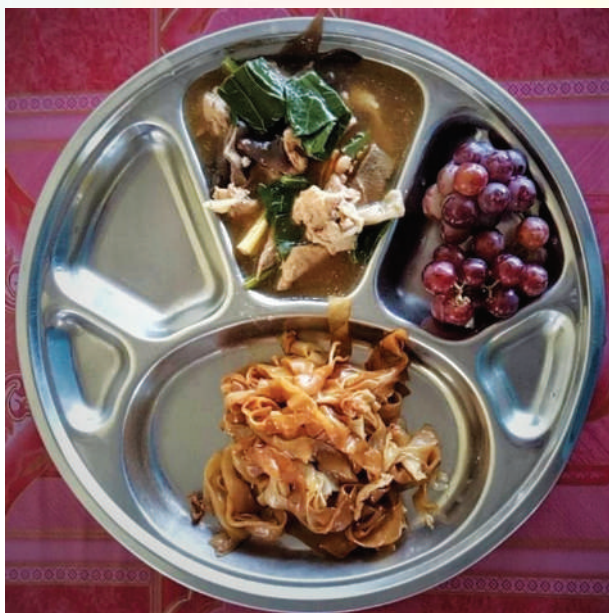


วันที่ 3

ข้าว-แกงจืดหมูสับ

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงจืด หมูสับ 7-8 ก้อน
- เต้าหู้อ่อน 3-4 ชิ้น ผักกาดขาว แครอท
- เห็ดหูหนู วุ้นเส้น
- ขนมหวาน ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ
- ผลไม้ มังคุด 2 ผล





#### วันที่ 4

##### ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้า

- เส้นก๋วยเตี๋ยวผัดน้ำมัน 2 ทัพพี
- น้ำแป้งมัน หมูชิ้นบาง 5-6 ชิ้น  
ตับหมู 3-4 ชิ้น ผักคะน้า เห็ดหูหนู  
ข้าวโพดอ่อน
- ผลไม้ องุ่นหวานไร้เมล็ด ผลเล็ก 1 ช่อ  
(ประมาณ 20 ผล)



วันที่ 5

ข้าว-เห็ดผัดไข่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ผัด เห็ดนางฟ้าฉีก ประมาณ 9-10 ช้อน  
ไข่ไก่ เนื้อไก่หั่นบาง 4-5 ช้อน มะเขือเทศ
- แดงโมหั่นชิ้นเล็ก 3 ช้อน

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดโตนดด้วน

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- แปลงเกษตรถูกรบกวนด้วยปัจจัยทางธรรมชาติ ทั้งอุณหภูมि สภาพอากาศและโรคพืช โรคแมลง โรงเรียนยังต้องการองค์ความรู้และระบบสนับสนุนให้การรับมือกับปัญหาในอนาคต
- โรงเรียนต้องการการสนับสนุนทุนด้านโครงสร้างและระบบทางกายภาพภายในโรงอาหาร ตลอดจนการสนับสนุนทุนจัดซื้อทดแทนข้าวของที่เสื่อมสภาพในโครงการอาหารกลางวัน



## ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนมีที่ดินกว้างขวางที่เหมาะสมแก่การทำแปลงเกษตร เพื่อผลิตอาหารกลางวัน
- ชุมชนโดยรอบทำการเกษตรในรูปแบบปลูกพืชผักกินเอง จึงมีศักยภาพในการช่วยผลิตวัตถุดิบอาหารปลอดภัย คุณภาพดีและราคาถูกป้อนเข้าสู่โรงเรียนได้

## ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- นักเรียนมีรายได้จากการนำความรู้ด้านการเกษตร จากโรงเรียนไปใช้ และโรงเรียนเอื้อโอกาสให้เด็กที่ ต้องการรายได้ สามารถใช้ที่ดินและทรัพยากรต่างๆ ของโรงเรียนในการปลูกพืชผักเป็นรายได้ได้ตามความสามารถ

## ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะ โภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่ เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

## โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- โรงเรียนอาจเพิ่มจำนวนและความหลากหลายของ ผลผลิต โดยเฉพาะการเลี้ยงปลาในสระขนาดใหญ่ ของโรงเรียน

# 3

## โรงเรียนวัดทุ่งบัว “ก้าวน้อยๆ ค่อยๆ โท”

### ยึดหลักการ-ประยุกต์ตามสถานการณ์

“อิม สะอาด ปลอดภัย ครบถ้วน ครับ **อิม** นี้แปลว่า เด็กต้องอิมท้อง ต้องกินอิมทุกคน ต้องมีอาหารพอที่จะให้เด็กกิน **สะอาด** ก็คือสะอาดก็ตรงตามตัว แปลว่าอาหารจะต้องสะอาด แล้วก็มีความ**ปลอดภัย** ต้องไม่มีสารพิษเจือปน ตั้งแต่วัตถุดิบ ที่นำมาทำไปจนถึงกระบวนการประกอบอาหาร **ครบถ้วน** ก็คือ ครบถ้วนตามหลักการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ก็โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน สารปลั๊นท์ๆ ก็คือกินอิม สะอาด ปลอดภัยแล้วก็ ครบถ้วน”

นั่นคือสิ่งแรกที่อาจารย์สุภัทร แก้วสม ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดทุ่งบัว เอ่ยถึง เมื่อถามว่านิยามของการจัดอาหารกลางวันของ “โรงเรียนวัดทุ่งบัว” อำเภอกระแสดินธุ์ แห่งนี้คืออะไร

โรงเรียนวัดทุ่งบัวตั้งอยู่บนพื้นที่เชิงเนินที่ลาดชันไปยัง “เกาะใหญ่” ริมถนนสายหลักวงแหวนรอบเกาะใหญ่ด้านทิศตะวันออกที่เชื่อมต่อกับผืนดินใหญ่ของคาบสมุทรมหานคร หรืออาจเรียกว่าเป็นส่วนเสมือนประตูสู่ตำบลเกาะใหญ่ อำเภอกระสินธุ์ ก็ว่าได้ สภาพชุมชนรอบโรงเรียนนอกจากส่วนที่เป็นชุมชนตลาดแล้วก็เป็นที่การเกษตรปลูกข้าวทำนาและแปลงเกษตรอื่น รวมถึงยางพาราบนพื้นที่ลาดฝั่งตะวันตกของโรงเรียนและยังผสมผสานกับความเป็นชุมชนทะเลสาบสงขลาที่เป็นภาพรวมของพื้นที่อำเภอกระแสดินธุ์อีกด้วย

ในเรื่องโครงการอาหารกลางวัน โรงเรียนบริหารจัดการโดยจำแนกต้นทุนของตัวเองเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือเงินทุนที่ได้รับสนับสนุนจากรัฐส่งผ่านทางเทศบาลตำบลกระแสดินธุ์ 20 บาท ต่อนักเรียน 1 คน ส่วนที่สองคือทุนที่เป็นผลผลิตทางการเกษตรของโรงเรียนที่สมทบเป็น



วัตถุดิบอาหารเท่าที่จะปลูกได้ ไม่ว่าจะเป็นตะไคร้ พริกชี้หนู  
มะนาว มะกรูดและผักอื่น ๆ และยังมีทุนสนับสนุนจากองค์กร  
เอกชนหรือผู้ประกอบการในท้องถิ่น เช่น ขอรับสนับสนุน  
จากเอกชนที่เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ไข่ ไก่เนื้อ แต่ส่วนหลังนี้อาจทำได้  
เพียงปีละไม่กี่ครั้ง เนื่องจากกำลังของสถานประกอบการรอบ  
โรงเรียนยังมีศักยภาพจำกัดอยู่

“เราได้งบประมาณผ่านทางองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
ผลผลิตก็เอามาเป็นวัตถุดิบ เช่น วันนี้ต้มหมูก็อาจจะมีใส่ผักบุง  
หรือใส่ผักใส่แตงเอาเป็นส่วนประกอบในอาหารครับ ส่วนใหญ่  
ผักที่เราผลิตได้จะเป็นองค์ประกอบไม่ใช่ตัวหลัก เนื้อสัตว์ที่ซื้อมา  
มักเป็นตัวหลัก แล้วเราก็เติมผักที่ปลูกเองของเราเข้าไป คิดว่า  
นโยบายวันข้างหน้า หนึ่ง เราอยากหาทุนเพิ่มเองนะ เพิ่มผลผลิต  
ทางการเกษตรของเราเองให้มากขึ้นใช้ด้วยขายด้วย สอง ขอรับ  
การสนับสนุนวัตถุดิบจากเอกชนหรือว่าผู้ประกอบการในท้องถิ่น  
เพิ่มขึ้นปีละสองครั้งหรือบ่อยๆ ขึ้นก็คือมันมีผู้ประกอบการ  
หลาย ๆ เจ้า เราก็อาจจะขอเจ้านี้สักเดือนนี้หรือต่อไปขออีก  
เจ้าหนึ่ง ซึ่งต้องฝากคุณครูรุ่นน้อง ๆ ให้เขาดูแลให้ต่อไป สาม



ก็คือเรื่องเงินทุนที่ได้รับสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือจากต้นสังกัด ก็อยากให้เพิ่มมาอีกสัก 5 บาท เป็น 25 บาท เรื่องของอาหารการกินของเด็กน่าจะดีขึ้นครับ”

หากมองด้านความพร้อมของโรงเรียน โรงเรียนบ้านทุ่งบัว นับว่าเป็นโรงเรียนที่เริ่มพัฒนากระบวนการอาหารกลางวันให้ครบวงจรด้วยการให้คุณครูฝึกเด็กให้เพาะปลูกหรือเลี้ยงไก่ได้ แต่ด้วยข้อจำกัดในหลายๆ เรื่อง ทำให้ต้องค่อยๆ ขยับกระบวนการไปตามสถานการณ์

“ตอนนี้ก็มีโรงเรียนแล้วไก่อยู่แต่ยังไม่ได้เริ่มเลี้ยงเพราะคุณครูพักอยู่ห่างจากโรงเรียนสักหน่อย ถ้าเลี้ยงที่โรงเรียน กลางคืนหรือวันหยุดไม่มีคนเฝ้าก็อาจจะมีคนที่ยากกินไก่ มาเอาไปช่วยกินอะไรประมาณนี้ครับ (หัวเราะ) ก็เลยยังไม่ได้ทำ แต่วางแผนไว้แล้วว่าจะเป็นไก่เนื้อกับไก่ไข่ครับ ส่วนในแปลงเราก็สอนเด็กให้ปลูกผัก มีส่วนร่วมในการผลิตตรงนี้ครับ”

ในมุมมองของผู้บริหารสถานศึกษาต่อโครงการอาหารกลางวันที่ได้รับการสนับสนุน ณ ปัจจุบัน นอกจากอาจารย์สุภัทร จะมองว่ารัฐควรเพิ่มการสนับสนุนให้สอดคล้องกับความเป็นจริงของค่าครองชีพแล้ว อาจารย์ยังเห็นว่าเพื่อให้ผลของโครงการมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โปรแกรม Thai School Lunch ก็น่าจะมีการปรับเปลี่ยนในบางรายละเอียดด้วยกัน

“ที่คิดว่าอยากเสนอเรื่องหนึ่งก็คือ คนปักษ์ใต้เนี่ยมันต้องกินอาหารได้ ด้วยตัววัฒนธรรมและความคุ้นเคย จะไปกินอาหารแบบภาคกลางมันไม่ตรงกับลิ้นเรา รสชาติที่ถูกดูแลมาจากบ้านแล้วมาเอาเมนูอาหารที่เป็นภาคกลางมาให้เด็กกินเนี่ย มันคนละเรื่องกัน ถามว่าอาหารปักษ์ใต้มีคุณภาพไหมผมว่ามันมีคุณภาพ





สูงมากนะ เวลาที่ถูกถามว่าทำไมไม่ทำตาม Thai School Lunch ผมก็บอกว่า มันไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรอกครับ ด้วยสภาพของ วัตถุประสงค์ที่เรา มี จะบอกว่าถ้าจะทำ Thai School Lunch ให้ได้ครบถ้วนก็ต้องไปซื้อในห้างหรือไปซื้อที่กรุงเทพฯ ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ อยู่แล้วถูกไหม แล้วถามว่าคนที่คิด Thai School Lunch เป็นคนบ้านเราไหม ก็ไม่ใช่อีกหรือถ้าบอกให้คนภาคเหนือกินอาหารแบบได้ มันได้ไหม มันเป็นไปไม่ได้ อันนี้คืออยากเสนอว่า น่าจะจัดเมนูอาหารตามสภาพที่มันเป็นตามท้องถิ่นแต่ละภาค แต่ละชุมชน ให้เด็กที่อยู่ระโนดกินอาหารเหมือนกับที่สะบาย้อย มันคนละเรื่องกันถูกไหม เด็กพัทลุงมันก็ต้องกินอาหารแบบพัทลุง ถ้าไม่กินรสเผ็ดก็ไม่ได้ มันก็ต้องดูให้ครบกับสารอาหารที่เด็ก ต้องการและการพัฒนาร่างกายซึ่งผมเชื่อว่าักษีได้อาหารน่าจะดี ไม่แพ้ภาคอื่น ถ้าคุณตัดสินใจมาโหลหนึ่ง คุณบอกว่าเนียใส่ได้ทุกคน ในความจริงมันเป็นไปไม่ได้ มันต้องให้ไปตามลักษณะของ

ท้องถิ่น เรายำเอา *Thai School Lunch* มาเป็นแนวทางว่า มีโปรตีนเท่านี้ มันมีไขมันเท่านี้ มีเกลือเท่านี้ มันมีอะไรเท่านี้โอเค แต่ว่าเวลาจัดจริงก็อาจไม่ตรงกันเสียทีเดียว แต่ก็พยายามที่จะ ประยุกต์ให้ได้คุณภาพและสัดส่วนใกล้เคียงกันมากที่สุด”

## เจ็ลี่ยความพอใจให้ล่งตัว

### คือความสำเร็จของการบริหารจัดการ

สำหรับคุณครูผู้ดูแลอาหารกลางวันโรงเรียนวัดทุ่งบัว คุณครูอรุณฉพร แก้วทอง การดำเนินการโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนถือว่าเป็นไปอย่างเรียบง่าย เนื่องจากสุขภาพของนักเรียนโดยรวมค่อนข้างแข็งแรง และแม้พบภาวะขาดสารอาหารบ้างเนื่องจากหลายครอบครัวมีฐานะยากจนแต่ก็ได้อาหารจากโครงการกลางวันเข้ามาช่วยเสริมให้คุณภาพชีวิตของเด็กโดยรวมดีขึ้น

“อาหารโรงเรียนของวัดทุ่งบัว เมื่อก่อนกับปัจจุบันไม่เหมือนกันค่ะ เพราะว่าสมัยก่อนราคาอาหารจะถูกกว่า แต่ตอนนี้ไม่ว่าจะเป็นผักเป็นอะไร มันแพงขึ้นทุกอย่าง แต่เราก็พยายามที่จะทำให้ได้ตามหลักโภชนาการ ที่โรงเรียนจะใช้แนว *Thai School Lunch* คือแต่ละมื้อมีครบห้าหมู่ค่ะ เราหาซื้อวัตถุดิบจากชุมชนร่วมกับทำโครงการเกษตรขายในโรงเรียนด้วย เราเลี้ยงไก่แล้วก็ปลูกผัก ผักบุ้ง ถั่ว มะเขือ ตะไคร้ มีเสตอดด้วย เวลาจัดอาหารในทางปฏิบัติจริงมีหลายอย่างต้องประยุกต์เอาเพราะ บางครั้งเราไม่มีวัตถุดิบตามที่ของ *Thai School Lunch* ระบุ ส่วนผลไม้ก็เป็นไปตามท้องถิ่นและฤดูกาลเป็นหลัก ตัวสำหรับก็มี การออกแบบร่วมกับคณะกรรมการสถานศึกษาด้วยส่วนหนึ่ง

บางทีก็มีอาหารกลางวันแบบชาจรคือช่วงที่ชุมชนมีงานมีกิจกรรมที่ต้องทำอาหารเลี้ยงคนเยอะๆ และเจ้าภาพอยากทำบุญกับเด็กที่โรงเรียนก็อาจจะติดต่อนำมาเลี้ยงเด็กเป็นครั้งคราว เป็นหม้อๆ ไป”

แม้จะมีข้อจำกัดเรื่องงบประมาณที่ได้รับและความพร้อมในด้านการผลิตอาหารด้วยตัวเอง แต่โครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านทุ่งบัวก็สามารถดำเนินการไปได้อย่างสม่ำเสมอและเป็นสิ่งเสริมให้พัฒนาการของเด็กๆ ในโรงเรียนเป็นไปอย่างน่าพอใจในมุมมองของคุณครูผู้ดูแลอย่างคุณครูอรนัญพร

“ก็การเรียนดีขึ้น คะแนนการสอบสูงขึ้น เด็กที่น้ำหนักน้อย ไม่สัมพันธ์กับอายุและส่วนสูงก็มีเนื้อหนังมากขึ้น เป็นโครงการที่ดีมากเลยคะ เพราะบางครอบครัวก็ไม่มีกำลังที่จะทำให้เด็กมีอาหารกินครบทุกมื้อ มีขาดสารอาหารบ้าง พอมีอาหารกลางวันฟรีขึ้นมาก็ช่วยเสริมขึ้นได้เยอะมากเลย ตอนนี้เรายังไม่มีทุนที่จะจัดอาหารเข้าให้เด็กทั้งหมด แต่บางช่วงก็พอจัดให้สำหรับเด็กที่ครอบครัวยากจนเป็นพิเศษได้ ก็ทำไปตามกำลัง ตอนแรกที่เราเริ่มทำอาหารกลางวันเราแบ่งกลุ่มคุณครูให้ช่วยกันทำ แต่พอนานเข้าก็ทำไม่ไหว เพราะภาระการสอนการทำงานเอกสารตรวจการบ้านมันก็เยอะ ก็เลยขอช่วยแม่ครัวมาทำ กึ่งจ้างกึ่งอาสา ส่วนใหญ่เราจัดอาหารแบบข้าวแกง อาหารจานเดียวมี แต่ว่ามีอาทิตย์ละวัน คือจริง ๆ แล้วในใจเพียงแต่ให้เด็กได้กินอิ่มแล้วก็มีความสุขตามหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่ เด็กจะได้เติบโตแข็งแรง เรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ก็ค่อนข้างพอใจแล้วคะ”

## จากลูกสู่วัยรุ่น จากความพอใจสู่ความมั่นใจ

ในมุมมองของผู้ปกครอง คุณชฎาพร ผดุงอรรถ ที่มีประสบการณ์การส่งลูกเข้ามาเรียนที่โรงเรียนวัดทุ่งบัว จนกระทั่งลูกโตมีครอบครัวมีลูก คุณชฎาพรก็ยังคงส่งหลานเข้ามาเรียนที่เดิม ด้วยเหตุผลง่าย ๆ ว่าเป็นโรงเรียนใกล้บ้านและมีระบบช่วยเหลือผู้ปกครองที่ดีโดยเฉพาะเรื่องอาหารกลางวัน

“ช่วงเช้าเด็กจะกินมาจากบ้าน แล้วก็เที่ยงก็มากินที่โรงเรียน แต่ว่าที่บ้านจะกินน้อยหน่อยถ้ามาโรงเรียนก็จะกินได้ โครงการอาหารกลางวันนี้มีมานานแล้วค่ะ จำได้ว่าตั้งแต่สมัยที่ลูกเรียนอยู่ที่นี้ก็มีแล้ว ตอนนี้มีารุ่นหลานก็ยังมียู่ ถ้าเป็นสมัยก่อนโน้นโรงเรียนมีแกงให้ เราเอาข้าวมาจากบ้านแล้วก็เอาแกงที่โรงเรียน แต่ตอนนี้โรงเรียนเค้าอนุเคราะห์ให้ทั้งแกง ทั้งข้าวเลยคะ มีขนมหวาน ผลไม้อะไรพร้อม ถ้าเป็นเด็กเล็กเค้าจะมี



แกงจืด ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง เด็กโตก็จะมีแกงเผ็ด แกงพะแนง ผัดกะเพราอะไรแบบนี้ค่ะ มันจะแยกกันบางวันมีเป็นขนมหวาน บางวันก็เป็นผลไม้ ส่วนใหญ่จะเป็นผลไม้มากกว่า มะม่วง มีสับปะรด มีเงาะ มีมังคุด มีอะไรแบบตามฤดู”

ผู้ปกครองยืนยันว่าพอใจในเรื่องการจัดอาหารกลางวัน โดยสังเกตจากเด็กว่าชอบกินอาหารที่โรงเรียนจัดให้และเด็กสามารถเติมอาหารได้จนอิ่มตามความต้องการได้จริงๆ ทั้งยังมองเห็นความตั้งใจของทางโรงเรียนที่พยายามจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพให้แก่เด็กเท่าที่จะเป็นไปได้เสมอมา

“เท่าที่คุยกับโรงเรียน เขาบอกว่าจริง ๆ แล้วเงินก็ไม่ค่อยพอ แต่อาศัยการบริหารจัดการเอาเงินส่วนอื่น ๆ ที่ได้มา เจียดมาเป็นค่าข้าวให้เด็กด้วย ทุกบ้านจะบอกตรงกันว่าถ้าโรงเรียนเปิดนั้นจะสบายไม่ต้องทำกับข้าวตอนเที่ยงให้เด็ก เพราะเราก็มีเรื่องต้องทำหลายเรื่องไงคะ บางช่วงเขาก็มีอาหารเข้าให้ค่ะ แต่อาจจะงบประมาณไม่พอมันก็ไม่ได้ทุกคนคะ มันจะเป็นเฉพาะบางส่วนที่ได้ อยากให้มีงบประมาณมาช่วยแบบให้เด็กได้ทานกันตลอดเพราะว่าถ้าลำพังของโรงเรียนงบนันก็ไม่เยอะ ถ้าเกิดมีงบอื่นมาช่วยได้ก็อยากให้มีมาค่ะ เพราะจะได้ช่วยแบ่งเบาภาระผู้ปกครองไปด้วย”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าวมันไก่

- ข้าวมัน 2 ท็อปพีคิ่ง
- ไก่หั่นชิ้นบาง 10-15 ชิ้น
- น้ำจิ้มไก่ เต้าเจี้ยว
- แดงกวา 4-6 ชิ้น
- มะม่วงกึ่งสุก 3-4 ชิ้น



วันที่ 2

ข้าว-ไข่พะโล้

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไข่พะโล้ 1 ฟอง หมู 4 ชิ้น  
เต้าหู้ทอด 3 ชิ้น ผักชี
- ไข่ดาวทรงเครื่อง 1 ฟอง  
หอมใหญ่ แครอต
- กัลฉ่ายไข่ 2 ผล



วันที่ 3

ข้าว-กระตูดหมูผัดเผ็ด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ผัดเผ็ด กระตูดหมู 5-6 ช้อน  
สะอาดสดแกะซีก ประมาณ 20 ช้อน
- แกงจืด หมูสับ เห็ดนางฟ้า  
เต้าหู้ไข่ ผักกาดขาว
- ข้าวโพดต้ม ครึ่งฝัก
- คัพเค้กกล้วยหอม 1 ช้อน





วันที่ 4

ข้าว-ต้มยำกุ้ง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มยำ กุ้งขนาดกลาง 6-7 ตัว  
เห็ดนางฟ้า มะเขือเทศ
- ทอดมัน 6-8 ชิ้น
- ผลไม้ ฝรั่ง 5 ชิ้น
- ผลไม้ มังคุด 3 ผล



วันที่ 5

ข้าว-ปลาทอดเปรี้ยวหวาน

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ปลากระพงทอด 1 ชิ้น  
ราดหน้าผัดเปรี้ยวหวาน  
หอมใหญ่ มะเขือเทศ
- ผัดผักนึ่ง
- ส้มเขียวหวาน ขนาดกลาง 2 ผล

# สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดทุ่งบัว

## ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

-

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- พื้นที่ว่างในบริเวณโรงเรียนที่สามารถทำแปลงเกษตรปลูกผักและเลี้ยงไก่ได้
- ผู้ปกครองมีความเชื่อมั่นในการจัดอาหารกลางวันของโรงเรียนและยินดีให้ความร่วมมือตามศักยภาพ

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- รอคอยความพร้อมเมื่อสามารถเพิ่มผลผลิตจากโรงเรียนได้มากพอ

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น



### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- ชุมชนรอบโรงเรียนมีความใส่ใจในการสนับสนุนโรงเรียน เช่น การนำอาหารจากการจัดเลี้ยงในกิจกรรมเข้ามาเสริมเป็นอาหารกลางวันแก่เด็กในโรงเรียน หากสามารถวางแผนล่วงหน้าร่วมกับชุมชนได้ว่าแต่ละกิจกรรมที่สนใจสนับสนุนอาหารกลางวันนั้น จะจัดขึ้นเมื่อไหร่ และสนับสนุนเป็นอาหารอย่างไร ปริมาณแค่ไหน จะทำให้โรงเรียนบริหารทุนอาหารกลางวันรายปีได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

# 4

## โรงเรียนวัดโพธาราม

“วงจรงดงามของการให้โอกาส  
คนอื่นและการสร้างโอกาสให้ตัวเอง”

### พร้อมสู้ทุกสถานการณ์

โรงเรียนวัดโพธาราม ตำบลทุ่งขมิ้น อำเภอนาหม่อม จังหวัดสงขลา อาจไม่ใช่โรงเรียนประถมและมัธยมที่เป็นเป้าหมายสำหรับครอบครัวที่มีทุนทรัพย์และมีศักยภาพสูงในพื้นที่อำเภอนาหม่อม เพราะบทบาทของโรงเรียนเล็กๆ แห่งนี้ คือโรงเรียนที่ช่วยให้เด็ก ๆ ทุกคนในพื้นที่ที่อยู่ในเกณฑ์ต้องเรียนหนังสือตามกฎหมายหรือเด็กที่อยากจะได้เล่าเรียนในโรงเรียน ได้เรียนสมความต้องการ ไม่ว่าจะเด็กคนนั้นจะมีภาคีมีเงินหรือแม้แต่เป็นคนสัญชาติอะไร ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ความ



รับผิดชอบของโรงเรียน และยังสามารถเรียนได้สูงสุดจนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ด้วยซ้ำ เพราะโรงเรียนวัดโพธาราม คือ “โรงเรียนขยายโอกาส” นั่นเอง

“โรงเรียนขยายโอกาสนี้มีภารกิจอยู่หลายเรื่อง หนึ่งในนั้นก็คือ ต้องเน้นเรื่องอาชีพให้นักเรียนด้วย เพราะหลังจากเด็ก ๆ จบ ม.3 แล้ว ถ้าไม่ไปเรียนต่อเขาก็สามารถเอาความรู้ทักษะการทำงานที่ได้จากโรงเรียนไปทำเป็นอาชีพหรือเอาไปเสริมรายได้ให้ที่บ้านได้ โรงเรียนวัดโพธารามเรายึดเรื่องนี้เพราะว่าโรงเรียนมีพื้นที่พอที่จะจัดให้มีวิชาการงานพื้นฐานอาชีพในเรื่องของการเกษตรเข้ามาด้วย และเราก็ได้รับงบประมาณจากดอกผลโครงการอาหารกลางวันของ สพฐ. และก็ตอนนี้เราก็ได้เข้าร่วมในโครงการพระราชดำริและก็ได้งบประมาณเพิ่มมา ทำให้เราสามารถเลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา ปลูกผักเพิ่มขึ้นได้ ก็ทำเรื่องนี้ได้เต็มที่มากขึ้นด้วย”

อาจารย์เสถียร จิตภักดี ผู้อำนวยการโรงเรียนวัด  
โพธาราม เป็นคนในพื้นที่ที่มองเห็นภาพรวมของสถานการณ์  
ด้านการศึกษาที่เชื่อมโยงไปถึงการเข้าสู่การเป็นแรงงานในสังคม  
จังหวัดใหญ่ชายแดนใต้ที่มีความหลากหลายแตกต่างทั้งระดับ  
ความเจริญ กลุ่มสังคมและรูปแบบกิจกรรมในสังคมแบบจังหวัด  
สงขลา ซึ่งหากเป็นเด็กที่มาจากครอบครัวที่มีศักยภาพสูง สามารถ  
สนับสนุนเด็กให้เข้าสู่ระบบการศึกษาที่ต้องพร้อมสำหรับการ



แข่งขันในทุกด้านได้ ก็ถือว่าเป็นโชคดีสำหรับการมีโอกาสที่ดี แต่สำหรับเด็กที่ขาดแคลนและเลือกโรงเรียนวัดโพธารามเป็นที่พึ่งพิง โรงเรียนก็ต้องเตรียมการอย่างเต็มที่ให้เด็ก ๆ พร้อมที่สุดที่จะเติบโตออกไปเผชิญโลก ซึ่งนอกจากเรื่องการเรียนการสอนแล้ว สุขภาพและโภชนาการก็เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่โรงเรียนไม่อาจละเลย

“เราคำนึงถึงคุณภาพของอาหารครับ จ้างแม่ครัวเฉพาะให้มาทำอาหารเลย โดยจะมีคุณครูเป็นคนจัดซื้อจัดจ้างซื้ออาหารสดมาให้แม่ครัวทำ ส่วนหนึ่งมาจากผลผลิตของโรงเรียนที่มีอยู่ เช่น พวกไข่ไก่ พวกปลาและผักที่โรงเรียนปลูกเองก็จะมาเสริมส่วนที่ขาดก็ซื้อ ส่วนที่ทำเองก็มาสนับสนุน ในส่วนของโรงเรียนคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญนะครับ เพราะว่าถ้าเด็กกินไม่อิ่มสมองมันก็ไม่โปร่ง และเด็กหลายคนก็ครอบครัวไม่พร้อม แต่อาหารกลางวันยังไม่พอ เรายังต้องเพิ่มอาหารเข้าขึ้นมาด้วยเพื่อให้เด็กมีสุขภาพที่แข็งแรง และก็มีพลานามัยที่สมบูรณ์เต็มที่ครับ เพื่อการเรียนจะได้ดีขึ้นด้วย”





เมื่อผู้บริหารให้เป่าซัดและมันคง ทุกคนในกระบวนการพัฒนาอาหารกลางวันต่างรู้บทบาทหน้าที่ของตัวเอง กระบวนการก็ดำเนินไปได้โดยไม่ติดขัด ด้วยความพร้อมจากภายใน ที่เป็นแรงเหนียวน่าให้ทุก ๆ ส่วนที่มาเกี่ยวข้อง พलयพร้อมที่จะหนุนให้โรงเรียนทำงานได้อย่างราบรื่นไปด้วย

“ผมว่าด้วยบุคลากรนะโรงเรียนมีบุคลากรที่มีความพร้อม คุณครูเราครบชั้นและก็มีผู้ปกครองเองก็สนับสนุน ชุมชนก็ช่วยเหลือ และก็การมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ นี้ ของเราไม่ขาดตรงนี้จะจัดการได้ด้วยดีผมว่านะ พื้นที่ที่มีความพร้อมพอสมควร เราคิดว่าเด็กต้องได้กินอาหารที่มีคุณภาพและก็ต้องมีการเลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา หรือว่าปลูกผัก แล้วก็นำมาเสริมในโครงการนี้ทั้งอาหารเข้า ทั้งอาหารกลางวัน ส่วนหนึ่งก็ผู้ปกครองมีผลผลิตเยอะ ผู้ปกครองก็จะนำมาขายที่โรงเรียนครับ”

## วาระแห่งโอกาส อาจไม่ได้ตกลงมาจากฟ้า

“แนวคิดคือเด็กทุกคนต้องได้กินอาหารกลางวัน ร้อยเปอร์เซ็นต์ค่ะ ทำยังไงก็ได้ เงินได้มาตามรายหัว 123 คน เราต้องบริหารจัดการให้เด็กได้กินทุกคน เราได้มา 123 คน ได้แค่นี้แค่นี้ สำหรับเด็กชั้นประถม นะคะ ขณะที่มัธยมที่เรามีอยู่ในฐานะโรงเรียนขยายโอกาส ไม่มีบสนับสนุน เราก็หาเงินนอกมาทำให้เด็กมัธยมได้กินด้วย เด็กเหมือนเราเก็บหัวละเยี่สิบบาทคะ แล้วเราก็จะมาจ้างแม่ครัวให้ทำอาหารให้เขาได้กินด้วยคะกับน้อง ๆ ของเรานี้มีอาหารเข้าด้วยคะ เด็ก ๆ เราเกือบทุกคนไม่ได้กินอาหารเข้ามาจากที่บ้านเป็นเพราะพ่อแม่ต้องไปทำงาน ไปกรีดยางตั้งแต่ตีสอง ตีสาม แล้วก็ไม่มีเวลาทำอาหารให้เด็ก บางบ้านก็ให้ตั้งค์

มาซื้อ บางคนก็ไม่มีสตางค์ก็อด บางครั้งก็อาศัยมาตีมนมตอน 9 โมงที่โรงเรียน ก็เลยหาวิธีการยังไงก็ได้ ให้ได้เงินทุนมา พอตีห่างเทสโก้โลตัสที่หน้า ม.อ.หาดใหญ่ เขาสนใจสนับสนุนด้วยการช่วยวางกล่องรับบริจาคไว้ที่ห้าง ให้ลูกค้าคนผ่านไปมาได้หยอดปีนี้ได้มาสองภาคเรียนแล้วค่ะ ได้เป็นทุนอาหารเข้าสำหรับเด็ก ๆ ทุกคน”

**คุณครูอรไท สีสวนแก้ว ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน โรงเรียนวัดโพธาราม** เล่าถึงโครงการอาหารเข้าของโรงเรียนที่เป็นภาระนอกเหนือภารกิจ ว่ามีที่มาที่น่าสนใจเพราะได้รับทุนมาจากความเอื้อเฟื้อของภาคธุรกิจ ขณะที่ **คุณครูนิติ์ ประสมพงษ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการและคุณครูผู้ดูแลอาหารเข้า** ได้เพิ่มเติมข้อมูลที่น่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีกว่าที่มาของทุนก้อนนี้มีจุดเริ่มต้นจากการใช้พลังทางสังคมผ่านวัฒนธรรมการเลี้ยงน้ำชาผนวกกับความสามารถด้านดุริยางค์ของครูผู้สอนและนักเรียน ร่วมกับการเผยแพร่ข้อมูลในโลกโซเชียล ที่สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อความตั้งใจของคนหลายกลุ่มมาถึงจุดที่ประจวบเหมาะกันสิ่งดี ๆ ก็อาจเกิดขึ้นได้ในระดับที่เหนือความคาดหมาย

“มันเกิดจากตอนแรกเราโพสต์วงดุริยางค์ไปในเฟสบุ๊ค ว่าเรามีวงดุริยางค์อยู่ ทางโลตัสเห็นจากเฟสบุ๊คเขาก็สนใจ ก็มีหนังสือเชิญมาว่าให้เราเอว่งไปช่วยที่เขาแข่งกีฬาสิคะ ก็ได้รู้ว่าเรามีโครงการอาหารเข้า ที่ได้เงินจากชุมชนเขาระดมทุนด้วยงานเลี้ยงน้ำชา ได้เงินมาส่วนหนึ่งก็แบ่งเป็นอาหารเข้าให้นักเรียน เพราะว่าพบว่านักเรียนโตส่วนใหญ่ไม่ได้กินอาหารเข้า พอทางโลตัสทราบเรื่อง เขาก็ตั้งกล่องบริจาคที่ห้างที่หน้า ม.อ.เลยเราก็ได้เงินสมทบทุนมา ซึ่งค่าอาหารเข้าทั้งหมดเราใช้ประมาณ

๑๑,๐๐๐ เงินนี้ได้จากการเลี้ยงน้ำชาจากชาวบ้านประมาณ 30,๐๐๐ กว่าบาท แล้วยังของโลตัส 50,๐๐๐ บาท แล้วก็ยังมีผู้บริจาคเติมมาด้วย รวมแล้วใช้จ่ายไปประมาณ ๑๑,๐๐๐ ค่ะ โลตัสเขาบอกว่าจะตั้งกล่องรับไปเรื่อย ๆ แล้วจะเปิดเอาเงินมาให้เราเป็นระยะ ๆ ค่ะ”

พอได้อาหารเข้ามาเป็นผู้ช่วยครูด้วยความประจวบเหมาะของสถานการณ์แล้ว สิ่งที่ย่อยตามมาจากกาที่เด็กท้องอืดก็เป็นความเปลี่ยนแปลงที่เยี่ยมยอดในความรู้สึกของคุณครูที่เกี่ยวข้องทุกคน

“แต่ก่อนนักเรียนเขาจะกระวนกระวายค่ะ พอถึงชั่วโมงที่สองถึงสามเนี่ย เขาจะหิวเพราะไม่ได้กินตอนเช้ามา เขาจะมาวุ่นวายที่ครัว แต่ตอนนี้เด็กเขาจะสงบก็คืออยู่ในห้องเรียน ภาวะคุณครูก็ลดลง เด็กที่มีปัญหาด้านสุขภาพคือกระเพาะอาหารอะไรก็จะได้กินอาหารตรงเวลา คุณภาพการเรียนก็ดีขึ้นมากเลย ดีขึ้นไม่กระวนกระวายกว่าจะถึงมือเที่ยง แต่ก่อนคือพวกเด็ก ม.ต้น เด็ก ม.3 เนี่ย เขาจะมาถามว่ามีแกงอะไรวันนี้ เมื่อก่อนเนี่ยก็มีหยุดไปนอนห้องพยาบาลเพราะปวดท้องหรือเป็นลมอะไรอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้คือจะไม่ค่อยพูดถึงเรื่องกิน พอเที่ยงเขาก็มากินข้าวตามปกติ มันดีมาก ๆ เลยค่ะ”

## **ผู้ช่วยที่มีคุณภาพ คือหัวใจของคุณภาพที่ปลายทาง**

สำหรับเรื่องอาหารกลางวัน โรงเรียนวัดโพธารามใช้โปรแกรม Thai School Lunch ค้นหาสารับอาหารที่คิดว่าน่าสนใจและเด็กน่าจะชอบมา แล้วปรับให้เข้ากับวัตถุดิบที่หาได้



ในท้องถิ่น โดยพยายามซื้อจากภายในชุมชน เน้นเป็นผักปลอดสารพิษ ส่วนเนื้อสัตว์จะสั่งซื้อในตัวอำเภอหาดใหญ่ จากผู้ประกอบการที่เช่าแบบถูกต้อง จัดให้คุณครู 5 คน สลับกันเป็นเวรรับผิดชอบหมุนเวียนซื้อวัตถุดิบ คัดสรรสำหรับอาหารแล้วส่งให้แม่ครัวรับเอาไปปรุงให้นักเรียน

“จะต้องให้เด็กกินอาหารหลัก 5 หมู่ค่ะ หมายถึงต้องให้มีผัก มีเนื้อ แล้วก็ผลไม้บ้างสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เพราะว่าถ้าเราจะกินผลไม้ทุกวันในราคา 20 บาทนั้น มันคงเป็นไปได้ เพราะว่าผลไม้ราคาสูง แต่ช่วงหน้าผลไม้เนี่ย เราก็ซื้อในท้องถิ่นได้ค่ะ แล้วเราก็เพาะถั่วงอก ปลูกผักบุ้ง แล้วก็ผักกวางตุ้ง มีเลี้ยงไก่เป็นร้อยตัว ไข่เนี่ยเราไม่ซื้อข้างนอกเลย เพราะว่าโรงเรียนผลิตได้เยอะค่ะ ส่วนเห็นนี้เพิ่งเริ่มทำโรงเรือนเนี่ยเปิดเทอมมาเนี่ย แล้วก็เลี้ยงปลาดุกในบ่อคอนกรีตค่ะ มะละกอเพิ่งหมดไปแล้วก็เพิ่งลงใหม่ ผักบางอย่างเราต้องใช้เวลาปลูกหลายเดือน แล้วที่นี้โรงเรียนเราก็มีพื้นที่จำกัด อยากให้มีผลไม้เพิ่มขึ้น หัวละ 20 บาท มันเอาไปซื้อผลไม้ไม่พอค่ะ แล้วถ้าเป็นกล้วยซึ่งหาได้ง่ายราคาถูก เด็กจะ



ไม่กินเลย เพราะว่าที่บ้านเขามี เขาเบื่อ ถ้าเป็นแตงโม สับปะรด  
อย่างนี้ได้กิน แต่พวกแตงโม ฝรั่ง นี่แพงมาก เวลาตัดออกมาเนี่ย  
ได้คนละชิ้นสองชิ้น แต่ก็ยังดีที่ยังได้กิน”

“เขาจะบอกว่าวันนี้อยากกินข้าวต้ม อยากกินข้าวผัด  
อยากกินก๋วยจั๊บ คือแต่ละสัปดาห์นี่จะมีเมนูเส้น ๗ วัน แล้วก็  
อาหารจานเดียววันหนึ่ง แล้วก็ข้าวแกง คือจะมีเป็นพวกแกงจืด  
อะไรอย่างนี้ ไม่ให้ซู้กันไม่ให้เขาเบื่อ แล้วจะสังเกตดูว่าผักไหน  
ที่เขาไม่ชอบกิน เขาก็จะเท เราก็จะลดปริมาณผักนั้นเอาผักอื่น  
มาแทน เมื่อก่อนจะแกงเขียวหวานมะเขือยาวแต่เขาไม่กิน ก็เลย  
ใส่ผักเขียว พอเปลี่ยนเป็นผักเขียว เป็นมะละกอนี่เขาชอบ  
เมื่อก่อนแครอทก็ไม่ค่อยกินนะคะ แต่เดี๋ยวนี้กินหมดเกลี้ยงเลย  
แล้วในวิชาศิลปะเนี่ยก็จะให้เขาวาดภาพผักผลไม้ แล้วก็ให้เขา  
ไปหาข้อมูลด้วยว่า ผักผลไม้ชนิดนี้กินเข้าไปแล้วจะให้ประโยชน์  
แก่ร่างกายของเรายังไงบ้าง เขาก็เลยบอกว่า เอออันนี้ต้องกินแล้ว  
นะ ถ้าไม่กินเราก็จะไม่ได้ในสิ่งที่เราอยากได้ บางคนก็บอกว่าอยาก  
ผิวพรรณดี แต่ก่อนเขาไม่ยอมกินมะเขือเทศ พอรู้ว่าทำให้ผิวดี  
เดี๋ยวนี้กินหมดเลยคะ”

สุขอนามัยในระบบการจัดการอาหารทั้งเช้าและกลางวัน  
ให้เด็ก ๆ ปลอดภัย คือสิ่งที่ทีมงานโรงเรียนวัดโพธารามให้ความสำคัญ  
เป็นอย่างสูง ผ่านกระบวนการตรวจสอบเป็นระยะอย่างใส่ใจ

“แม่ครัวเราเป็นแม่ครัววัดเก่า กับลูกสาวแกช่วยกัน  
เราส่งไปตรวจร่างกายทุกปีนะคะ ไปตรวจประจำปีว่าเป็นความดัน  
เบาหวาน หัวใจ หรือโรคติดต่ออะไรบ้าง เพราะว่าถ้าเกิดแม่ครัว  
ป่วยโดยที่เราไม่รู้ว่าเขาเป็นและเป็นโรคที่ติดต่อผ่านอาหารได้  
เดี๋ยวจะแพร่ไปสู่เด็กได้ ก็เลยป้องกันไว้ก่อน เวลาทางโรงพยาบาล



มาตรวจสุขภาพให้ที่โรงเรียน ครูทุกคนก็ต้องไปตรวจร่างกาย พร้อมทั้งแม่ครัวที่ทำอาหารด้วย เวลาจัดอาหารให้เด็กก็ต้องมีผ้ากันเปื้อนเรียบริ้วๆ คุณครูเวรประจำวันจะไปคอยดูไม่ให้ใช้ผงชูรสเลยคะ แล้วก็เครื่องปรุงอะไรนี้ ครูจัดหาให้หมด ไม่ให้แม่ครัวซื้อเอง ครูเป็นคนดูแลถึงตอนตักอาหารคุณครูจะแจกจ่ายอาหารเอง แม่ครัวทำเฉพาะปรุงเท่านั้นกับล้างหม้อ กระทะ แล้วก็เก็บกวาดสถานที่ให้เรียบริ้วๆทุกวัน ล้างจานนี้เด็กนักเรียนก็ล้างเองหมดเลยคะ จัดระบบไว้ให้เด็กเขาฝึกล้างของตัวเองคะ ก็จะมีพี่ไปดูว่าสะอาดไหม มีควิซีด้วยคะ สังเกตด้วยว่าถ้าน้องล้างไม่สะอาดก็ให้ล้างใหม่”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ไก่ต้มขมิ้น

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ไก่ต้มขมิ้น ไก่ 3-4 ชิ้น เลือดไก่ 2 ชิ้น  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 6-7 ชิ้น
- ข้าวโพดต้ม ครึ่งฝัก





วันที่ 2

ข้าว-แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงจืด เต้าหู้ไข่ 2 ช้อน หมูสับ 2-3 ก้อน  
ลูกชิ้นปลาผ่าครึ่ง 6-7 ช้อน ผักกาดขาว  
ต้นหอม
- ของหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



วันที่ 3

หมี่น้ำลูกชิ้นหมูแดง

- เส้นหมี่ขาว (แบ่งข้าวเจ้า)
- หมูแดงหั่นบาง 6-7 ชิ้น ตับหมู 4 ชิ้น  
ลูกชิ้นหมู 3 ลูก ลูกชิ้นปลา 2 ลูก  
ผักบุ้งลวก ต้นหอม ผักชี
- พริกน้ำส้ม



วันที่ 4

ข้าว-แกงเขียวหวาน

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงเขียวหวาน ไก่ 3-4 ช้อน  
เครื่องในไก่ 2 ช้อน
- ผักเขียวชิ้นเล็ก 4-5 ช้อน
- ผลไม้ เงาะ 3 ผล



วันที่ 5

ข้าวหมูแดง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- หมูแดงหั่นบาง 15-20 ชิ้น
- ผักกวางตุ้งหั่นลวก 5-6 ชิ้น
- ไข่ไก่ต้ม ครึ่งฟอง
- น้ำราดหมูแดง
- น้ำซุปรกระดูกหมู

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดโพธาราม

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- โรงเรียนเป็นโรงเรียนขยายโอกาส เปิดรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) ซึ่งนักเรียนที่มาเรียนในภาคขยายโอกาสนี้ก็มักจะเป็นนักเรียนที่ฐานะค่อนข้างลำบากจนถึงลำบากมาก ผู้ปกครองไม่สะดวกจัดการเรื่องค่าอาหาร เงินในระบบที่โรงเรียนมีก็เพียงแค่นับสนุนรายหัวในมื้อกลางวันของเด็กชั้นประถมศึกษาเท่านั้น

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- ผู้บริหารมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเพิ่มโอกาสให้เด็กทุกคนมีอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณที่เพียงพอทั้งมือเช้าและมือกลางวัน
- คุณครูผู้เกี่ยวข้องในระบบการจัดการอาหารของโรงเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะให้เด็กท้องอืดอย่างมีคุณภาพ



- โรงเรียนมีโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่ค่อนข้างเข้มแข็งและผู้เกี่ยวข้องมีประสบการณ์สูง
- โรงเรียนใช้ฐานวัฒนธรรมชุมชน (งานเลี้ยงน้ำชา) มาช่วยระดมทุนสร้างระบบอาหารเข้าให้นักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- โรงเรียนมีศักยภาพสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับองค์กรภายนอก ทำให้สามารถเป็นสื่อกลางระดมทุนอาหารเข้าให้แก่โรงเรียนได้

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- เกิดการรับซื้อผลผลิตจากผู้ปกครองและเกษตรกรในชุมชน เกิดการกระจายรายได้ เพิ่มโอกาสให้ชุมชน

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
- นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในคาบเช้าก่อนถึงมื้ออาหารกลางวัน เนื่องจากการจัดอาหารเช้าที่มีคุณภาพให้นักเรียนรับประทานได้อย่างทั่วถึง

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- โรงเรียนมีโอกาที่จะสร้างสายสัมพันธ์อันดีกับชุมชนโดยรอบ รวมถึงองค์กรธุรกิจในละแวกใกล้เคียง (นอกเหนือจากที่มีอยู่เดิม) เนื่องจากมีผลงานเป็นที่น่าเชื่อถือในการระดมทุนและนำเงินไปใช้อย่างคุ้มค่า สอดคล้องความตั้งใจของผู้ร่วมสนับสนุน

# 5

## โรงเรียนวัดโรง (ชาวประชาสรรค์) “ความพอเพียงในโลกใบน้อย”

### ในความเล็กมีความได้เปรียบ

โรงเรียนวัดโรง (ชาวประชาสรรค์) ตำบลโรง อำเภอกระแสดินธุ์ เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่บนพื้นที่ราบลุ่มตอนบนของคาบสมุทรสทิงพระ ใกล้ชิดทะเลสาบสงขลาโดยมีคลองโรงลำน้ำสายหลักของตำบล ที่เป็นเสมือนเส้นเลือดใหญ่ลำเลียงน้ำเข้าสู่แปลงนาไร่และสวนพืชผลของชาวบ้านในซีกตะวันตกตอนบนของคาบสมุทรสทิงพระ ภาพรวมของชุมชนสังคมรอบโรงเรียนจึงเป็นชุมชนวิถีเกษตรในพื้นที่ราบลุ่มที่มีนาข้าวและพืชผักสวนครัวเป็นพืชพันธุ์หลักตลอดศตวรรษที่ผ่านมา



โรงเรียนวัดโรง (ชาวประชาสรรค์) ปัจจุบันดูแลนักเรียนทั้งหมด 88 คน ซึ่งนับเป็นโรงเรียนรัฐขนาดเล็กมากที่ยังมีการเรียนการสอนอยู่ในปัจจุบัน แต่ถึงจะเป็นโรงเรียนขนาดเล็กอย่างไร การดูแลลูกชาวบ้าน 88 ชีวิต ให้มีคุณภาพชีวิตในโรงเรียนที่ดีปลอดภัย และมีภาวะโภชนาการที่ดี ก็ยังต้องนับว่าเป็นภารกิจที่ต้องจัดการอย่างระมัดระวัง และเป็นดั่งที่ทราบกันดีว่า เมื่อมีจำนวนนักเรียนน้อย งบประมาณรายหัวที่ได้รับมาจัดสรรก็ย่อมจำกัดจำเขี่ยเกินกว่าที่จะบริหารจัดการให้คล่องตัวได้ หากไม่มีมาตรการสร้างทุนหมุนเวียนมารองรับ **อาจารย์ชนิษนาถ ชุศรี ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโรง (ชาวประชาสรรค์)** เล่าถึงความตั้งใจและสิ่งที่ทำในช่วง 1 ปี ที่เข้ามารับตำแหน่งว่า

“เราวางแผนไว้ก็คือว่า เด็กนักเรียนทุกคนต้องได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แล้วที่สำคัญก็คือทุกคนต้องได้ทานอาหารฟรีในตอนกลางวันค่ะ ฟรีทั้งโรงเรียนเลย ตามหลัก



โภชนาการด้วย เพราะคุณครูที่ดูแลเรื่องอาหารกลางวันของเรา เขาได้ไปอบรมด้านการจัดอาหารและโภชนาการของ Thai School Lunch เขาก็จัดตามโปรแกรมที่ได้รับถ่ายทอดมา คุณครูเราเป็นคนเตรียมอาหารเองโดยมีผู้ช่วยแม่ครัว ที่ไปอบรมพร้อมคุณครูด้วย เพราะฉะนั้นมั่นใจได้ว่าการจัดอาหารของโรงเรียนเราถูกต้องแน่นอน แล้วที่นี้เราก็ได้รับรางวัลการันตีคุณภาพมาด้วยค่ะ”

เช่นเดียวกับโรงเรียนส่วนใหญ่ที่มีโครงการอาหารกลางวันคือโรงเรียนวัดโรงเองก็ได้รับทุนอุดหนุนในการทำเกษตรเพื่ออาหารกลางวันด้วย ความที่มีนักเรียนน้อย และเป็นเด็กเล็กค่อนข้างมาก การเกษตรของที่นี่ก็เน้นหนักในแนวผักที่ปลูกง่ายใช้ทักษะการดูแลที่ไม่ซับซ้อนเป็นหลัก

“นอกจากบสนับสนุนจาก อบต.แล้ว โรงเรียนมีโครงการเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งในเศรษฐกิจพอเพียงจะมีทั้งปลูกผักแล้วก็เลี้ยงสัตว์ สำหรับผักที่ว่าถ้าเป็นเด็กชั้นเล็กๆ เราก็ให้ปลูกผักบุ้ง เพราะว่ามันดูแลง่าย โตขึ้นมาหน่อยก็เป็นผักกวางตุ้ง ผักกาด



ผักคะน้า ถั่วฝักยาว แตงกวาแล้วก็มีปลุกข้าวโพดด้วย เพราะว่าเด็กชอบกินข้าวโพดมาก เวลาเอามาต้มมาผัด แล้วขายได้ด้วย ส่วนอาหารโปรตีน แรกๆ จะเลี้ยงแต่ปลาตุ๋น แต่ตอนนี้เราเพิ่มเลี้ยงกบด้วย เลี้ยงในกระชังทั้งคู่เลย เพราะมันจะจับง่ายเมื่อครบอายุที่จะจับมาทำอาหารหรือขายค่ะ”

แม้การมีจำนวนนักเรียนน้อยจะเป็นข้อด้อยในแง่ได้รับงบประมาณสนับสนุนอาหารกลางวันรายหัวมาถั่วเฉลี่ยให้เกิดคุณภาพได้ลำบาก แต่ก็กลับเป็นข้อได้เปรียบในแง่ที่ว่าผลผลิตในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันมักจะมีเหลือมากพอที่จะเอามาจำหน่ายกลับมาเป็นรายได้สมทบเมื่อถึงช่วงเก็บเกี่ยวผลผลิต เพราะเหตุที่เด็กมีจำนวนไม่มากนักเอง

“เวลาได้ผักมา อันดับแรกต้องเข้าอาหารกลางวันก่อน แล้วพอมันเหลือปุ๊บ เราก็จะแบ่งให้เด็กไปช่วยเดินขายตามบ้าน แต่ส่วนใหญ่คุณครูเหมาหมดเสียก่อน ด้วยความเอ็นดูด้วยและเพราะผักของเด็กปลอดภัยด้วย พอเด็กบอกว่าคุณครูซื้อผักไหมคะ คุณครูแต่ละคนก็มักจะซื้อเกินกว่าที่จะเอาไปกินเองเสมอ คือเอาไปฝากญาติพี่น้องด้วย ส่วนใหญ่แค่ออกไปข้างหน้าโรงเรียนนิดเดียวก็หมดแล้ว ก็ทำให้มีรายได้ส่วนหนึ่งที่จะมาเป็น



ทุนสำรองไว้สำหรับซื้อเมล็ดพันธุ์สำหรับรอบต่อไปด้วย แล้วคุณครูก็ให้เด็กเอาผลผลิตกลับไปบ้านด้วย เด็กก็จะได้ฝึกคนละ ๓ ถูกลับไปให้ผู้ปกครอง ได้กินอิมที่โรงเรียนแล้วก็ฝึกกลับไปฝากที่บ้านด้วย แต่ว่าเงินที่ขายได้เด็กก็จะไม่ได้นะคะ เราเอามาเข้าโครงการเพื่อเอาไว้เป็นทุนสำรองไว้จัดอาหารดี ๆ ให้เขาต่อไปคะ”

อาจารย์ชนินนาถ มองว่า การดำเนินการโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑ ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีอยู่แล้ว ดังนั้นไม่ว่าต่อไปข้างหน้าจะได้รับการประมาณสนับสนุนหรือไม่ ทางโรงเรียนก็ยังคงชูโครงการนี้ให้เป็นแนวทางหลักของโรงเรียนต่อไป และเพราะอาชีพหลักชุมชนในพื้นที่ก็เป็นอาชีพเกษตรกรรมอยู่แล้ว หากเด็ก ๆ มีความรู้ มีทักษะและมีเจตคติที่ดีต่อการทำการเกษตร เขาก็สามารถออกไปทำอาชีพเกษตรแบบที่มีคุณภาพได้ และถึงแม้จะไม่ทำเกษตรเป็นหลัก ก็ยังอาจใช้สิ่งที่ได้รับจากโรงเรียนไปสร้างรายได้เสริมได้อยู่ดี

“ปัญหาที่เกิดขึ้นในตรงนี้ก็คือ เราเองพยายามจะจัดอาหารกลางวันให้ถูกตามหลักโภชนาการ และแนวทางของ



**Thai School Lunch** แต่บางครั้งเด็กก็ไม่ชอบ เช่น ผัก เราก็ต้องพยายามฝึกเด็กให้กินผัก เริ่มต้นจากผักที่เด็กกินง่าย ๆ จำนวนน้อย ๆ ก่อน แต่ที่บ้านของเขาก็ต้องช่วยกันฝึกด้วย เพราะพอมานี้เรา ถ้าเขากินผักไม่ได้เขาก็กินข้าวไม่หมด พอกินข้าวไม่หมดเราก็จะบอกเด็กว่า หนูต้องกินข้าวให้หมดนะจ๊ะ เด็กก็จะบอกว่าหนูอยากกินขนมแล้ว อันนี้ก็นับเป็นเรื่องยากในการจัดการเหมือนกัน ทางบ้านต้องช่วยด้วย”

“ทางโรงเรียนยินดีเสมอถ้าจะมีหน่วยงานไหนเข้ามาสนับสนุนแต่เหมือนที่บอกว่าถึงจะไม่สนับสนุนแต่เราก็ต้องอยู่ของเราให้ได้ แต่ถ้าเกิดว่าเราได้มาเนี่ยก็จะเป็นกำลังใจให้คนทำงานแล้วก็ทำให้ผู้อื่นมีความสุขเพราะว่าเรามีทุกอย่างพร้อม ต่อยอดทั้งอาหารกลางวัน ต่อยอดทั้งเศรษฐกิจพอเพียงที่กำลังทำอยู่ค่ะ”

## แปลงอาหารไร้สารพิษ ของ 88 ชีวิตน้อย ๆ

“ดูแลในเรื่องของวิชาการงานเกี่ยวกับเกษตรเลี้ยงปลา ก็ 4-5 ปี แล้วครับ ผักที่ปลูกก็เน้นที่เอาไปป้อนโครงการอาหารกลางวันก่อน ก็จะมีพวกผักบุ้ง ผักคะน้า แล้วก็ผักกาด เหลือจากทำอาหารกลางวันก็ให้นักเรียนเอาไปกินที่บ้านบ้าง แล้วหลังจากนั้นอีกก็ให้นักเรียนเอาไปขายสืบบาท ห้าบาทอะไรไป เราขายกับชาวบ้านแถว ๆ โรงเรียนนี่แหละครับ ทำเป็นมัดพอกินให้นักเรียนไปเดินขายแล้วก็เอาเงินที่ขายได้ก็มาซื้อเมล็ดพันธุ์หรือเรียกภาษาได้ว่า ชีวบ้านเราก็กระสอบละ 40 บาท ซึ่งเราใช้เยอะเพราะไม่ใช่สารเคมีเลย ใช้ปุ๋ยคอกปลูกเป็นหลัก ส่วนอื่นก็มีพวกเศษขยะที่เขาทิ้งจากโรงอาหาร หมักเป็นน้ำหมักก็ไว้ใช้กับสัตว์ด้วย เราจะ

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทั้งหมดเลยครับ ช่วงที่ผ่านมาปลูกข้าวโพดด้วยนะครับ ข้าวโพดก็ได้เยอะเลยที่เดียวแต่หมดแล้ว ตอนนั้นก็ปลูกแตงโมต่อ เพราะข้าวโพดมันสามเดือนกว่า แตงโมประมาณเดือนครึ่ง ก็จะไปเข้าช่วงนักเรียนปิดเทอม เทอมแรกพอดีครับ เพราะว่าพอปิดเทอมแล้วก็จะไม่มีคนดูแล ต้องมาดูแลทุกวัน”

**คุณครูวิสุทธิ ชุ่มย่อย เป็นครูผู้ดูแลและสอนด้านการเกษตรของโรงเรียนวัดโรง เน้นแนวทางการเกษตรไร้สารพิษ โดยมีนักเรียนเป็นผู้ช่วย โดยเฉพาะขั้นตอนการรดน้ำผักและให้อาหารปลาด้วยการแบ่งเวรให้นักเรียนมาช่วยกันทำ เด็กๆ ทั้งสามห้องเรียนจะแบ่งเวรกันเองว่าใครจะมารดผักในช่วงเช้าหรือจะมารดช่วงเย็น เด็กๆ จะบันทึกการปฏิบัติงานของตัวเองเอาไว้ในสมุดที่โรงเรียนเตรียมไว้ให้ เป็นการฝึกทักษะ ฝึกวินัย และเรียนรู้เรื่องการเกษตรในเวลาเดียวกัน ซึ่งที่ผ่านมานักเรียนของโรงเรียนวัดโรงที่ถึงแม้จะเป็นเด็กค่อนข้างเล็กก็สามารถรับผิดชอบได้อย่างน่าพอใจ**

“ช่วงที่เราเก็บเกี่ยวข้าวโพดได้ ก็ส่งเข้าไปโครงการอาหารกลางวัน เขาก็เอาไปต้มให้เด็กกินครับ แล้วก็ไปบด ปาดออกจากผักให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เป็นบวดข้าวโพดให้เด็กกิน เด็กก็ชอบกิน หรือเอามาต้มแล้วแช่น้ำเกลือเขาชอบมาก แต่ข้าวโพดใช้เวลาตั้ง 3 เดือนครึ่ง กว่าที่จะเก็บเกี่ยวได้ ใช้เวลานาน เราก็ปลูกพืชผักที่อายุเก็บเกี่ยวสั้นเป็นหลัก ให้เด็กได้กินไว ๆ และเกิดรายได้หมุนเวียนเพราะเด็กเอาไปช่วยขายแบบนี้ครับ เพราะเราใช้ทุนไปกับปุ๋ยเยอะมาก เพราะว่ามันเป็นดินเหนียวเหนียวเราต้องใส่ให้เยอะมันถึงจะงาม เหมือนที่เด็กปลูกเห็นไหมครับ มันยังไม่ถึงข้าวก็ไม่งามแบบนั้นแหละ แต่ถ้าจะให้ขึ้นสวยต้องใช้ข้าวเยอะเลยครับ”

## เรียบง่ายและมั่นคงบนวิถีพอเพียง

“ปัญหาเมื่อก่อนก็เราซื้อผักจากตลาดอย่างเดียวคะ เดียวนี้ก็มีโครงการอาหารกลางวันเข้ามา เด็กปลูกผักเขาก็ส่งให้โครงการอาหารกลางวันด้วยคะ ลดต้นทุน ที่ซื้อจากชุมชนก็มีบ้าง ปัจจุบันอาหารกลางวันเด็กก็ดีขึ้นคะ เมื่อก่อนผลไม้





จะไม่ค่อยมี มีเฉพาะกับข้าวอย่างเดียว เดียวนี้ก็มีผลไม้ มีขนมหวานเพิ่มเข้ามาค่ะ เพราะพอมีโครงการเกษตรเราก็มี ผักกินเองส่วนหนึ่ง ต้นทุนก็ลดลง ก็เอาเงินตรงนั้นไปซื้อผลไม้ แล้วก็ไปขนมหวานให้เด็กเพิ่มเติมขึ้นมาค่ะ”

คุณครูพรรณเพ็ญ พัทบุรี ครูผู้ดูแลอาหารกลางวันโรงเรียน วัดโรง พบว่า เมื่อเด็กทุกคนได้รับอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ และปริมาณเพียงพอทุกในวันที่มาโรงเรียน พวกเขา ก็เปลี่ยนแปลง มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน แม้จะเป็นเพียงมื้อเดียวใน 1 วัน ที่โรงเรียนจัดให้ ซึ่งนั่นเป็นเหมือนสิ่งย้ำยืนยันให้คุณครูมั่นใจว่า สิ่งที่ทำให้เด็ก คือสิ่งที่มีความหมายต่ออนาคตของเด็กโรงเรียนวัดโรง จริง ๆ

“การจัดอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดโรงเรา ก็พยายาม จัดอย่างถูกต้องตามโภชนาการแล้วก็ตามโปรแกรมของ Thai School Lunch ค่ะ ยึด Thai School Lunch เป็นหลัก แต่บางที



ถ้าจัดตาม Thai School Lunch ร้อยเปอร์เซ็นต์มันก็ยากมาก ๆ เพราะบางที่เราหาซื้อไม่ได้ตามนั้น ก็ต้องจัดตามสภาพแวดล้อมของเราค่ะ เรามีผักบุ้ง ผักกาด ผักคะน้า แตงกวา ข้าวโพด กับเลียงปลาดุกและเลียงกบค่ะ ผลไม้ที่ปลูกเองก็มีกล้วยน้ำว้า กินสุกบ้าง แปรรูปเป็นกล้วยฉาบ กล้วยบวชชีก็มีค่ะ ก็มีผู้ปกครอง มาช่วยทำกับข้าวบ้าง แล้วถ้าเขามีผลผลิตอะไรก็เอามาขายได้ค่ะ แต่มีที่ซื้อประจำก็คือไข่เป็ด ช่วยอุดหนุนชุมชน”



“ในแต่ละสัปดาห์ก็จะมีสำรองไม่ซ้ำกันค่ะ มีอาหารจานเดียวสัปดาห์ละครั้ง แงงก็มีแกงพะแนงแล้วก็ไข่เจียว นี่คือเมนูวันเดียนะคะ มีแกงจืดวุ้นเส้นหมูสับ มีข้าวผัดหมู ของหวานก็มีเฉาก๊วยนมสด มีถั่วเขียวต้มน้ำตาล สาคุแล้วก็ผสมด้วยข้าวโพด ผลไม้ก็มีแก้วมังกร แดงโม ช่วงนี้ก็มีมังคุด ก็ผลไม้ตามฤดูกาลคะ คุณครูของเราเป็นแม่ครัวทำกับข้าวกันเองบางครั้งก็มีผู้ปกครองมาช่วยด้วย”

แม้จะได้รับทุนสนับสนุนจากภายนอกเพียงช่องทางเดียว แต่โครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนวัดโรงก็สามารถดำเนินไปได้อย่างพอดัว พอดิ ด้วยความตั้งใจของผู้บริหารและคุณครูผู้เกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ปกครองที่ใส่ใจในสุขภาพของลูกหลานที่มาช่วยกันตามวาระ ขณะที่ระบบเกษตรเพื่ออาหารกลางวันก็ช่วยให้เด็ก ๆ มีคุณภาพ ฝึกฝนวินัย มีความรับผิดชอบ ซึ่งนับว่าเป็นกลไกที่เรียบง่าย ลงตัว พอเหมาะพอสมกับความเป็นโรงเรียนขนาดจิ๋วแบบที่เป็นอยู่

“คืออยากให้เด็กรับประทานให้ถูกหลักโภชนาการ แล้วก็ให้เขามีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายใจคะ คือรับประทานอาหารแล้วมีความสุข คุณครูก็มีความสุขแล้วคะ งบประมาณเด็กหัวละ 20 บาทก็คิดว่าพอแล้วคะ แต่ถ้ามีโครงการมาลงในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันก็จะดีมาก เพราะว่าเราได้ขยายโครงการต่อไป เช่น มีโรงเพาะเห็ดอะไรอย่างนี้คะ เพราะว่าเด็กชอบกินเห็ด ถ้าเป็นไปได้ก็จะมีอาหารหลากหลายขึ้น มีผลผลิตมาทำทุนหมุนเวียนมากขึ้นคะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมู

- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดน้ำมัน 2 ท็อปปี
- ราดหน้า หมูสับ 5-6 ก้อน
- ปลาแผ่นหั่นบาง 2-3 ชิ้น
- เห็ดหูหนู กะหล่ำปลี แครอท
- ข้าวโพดอ่อน ผักคะน้า น้ำแป้งมัน
- ขนมเปี๊ยะ 1 ลูก
- แก้วมังกรชิ้นเล็ก 3 ชิ้น



วันที่ 2

ข้าว-แกงจืดเต้าหู้หมูสับ

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงจืด เต้าหู้ไข่ 5-6 ชิ้น
- หมูสับ 4-5 ก้อน ผักกาดขาว
- แครอท เห็ดหูหนู
- ผลไม้ ฝรั่ง 3 ชิ้น



วันที่ 3

ข้าว-ต้มยำไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง

- ต้มยำ ไก่ 5-6 ช้อน

เห็ดนางฟ้าฉีก ประมาณ 10 ช้อน

มะเขือเทศ แครอต

-ผลไม้ กล้วยไข่ 2 ผล



วันที่ 4

ข้าวผัดไก่ใส่ไข่

- ข้าวผัด 3 ท็อปปี  
(ข้าวสวย ไก่สับ ไข่ไก่ ผักคะน้า  
มะเขือเทศ ผัดรวมกัน)
- น้ำซุปรี่ไก่สับ
- คุกกี้ดำน้ำกะทิ



วันที่ 5

ข้าว-ลาบไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ลาบไก่ (เนื้อไก่สับ ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชี พริกป่น น้ำมะนาว)
- แดงกวาหั่นแฉลบ 5-6 ชิ้น
- ส้มเขียวหวาน 2 ผล

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดโรง (ชาวประชาสรรค์)

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- เด็กมีจำนวนน้อย สุ่มเสี่ยงต่อการถูกละเลยกับโรงเรียน  
อื่นที่อาจห่างไกลจากบ้านของเด็กที่มาเรียน

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- นักเรียนมีจำนวนน้อยมาก แต่ส่งผลทำให้โครงการ  
เกษตรเพื่ออาหารกลางวันมีผลผลิตเหลือพอที่จะนำไป  
ขายสร้างเงินทุนหมุนเวียนในโครงการอาหารกลางวัน
- จำนวนนักเรียนที่น้อย ทำให้คุณครูสามารถเป็นแม่ครัว  
ปรุงอาหารในโครงการอาหารกลางวันได้เอง ลดค่า  
ใช้จ่ายในการจัดจ้างแม่ครัวได้พอสมควร



- คุณครูและผู้บริหารมองเห็นวงจรการบริหารจัดการในระบบอาหารกลางวันได้ชัดเจนเนื่องจากเป็นระบบเล็กไม่ซับซ้อน จึงสามารถจัดการให้เกิดประสิทธิภาพได้โดยไม่ยากลำบากจนเกินไป

### **ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน**

- โรงเรียนเพิ่มการเลี้ยงกบ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดีและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมโดยธรรมชาติของพื้นที่ที่มีกบอาศัยอยู่ในธรรมชาติอยู่แล้ว หากมีการบริหารจัดการที่ดี สามารถลดต้นทุนค่าอาหารในการเลี้ยง (กินเศษอาหาร กินเนื้อปลาที่ตายได้ เปิดไฟล่อแมลงเป็นอาหารได้) ก็จะทำให้เด็กได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพหรือจำหน่ายเป็นรายได้ต่อไป

### **ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ**

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### **โอกาสในการพัฒนาต่อยอด**

- โรงเรียนมีความตั้งใจที่จะพึ่งพาตัวเองด้วยการทำการเกษตรเพื่อเกิดรายได้หมุนเวียน ซึ่งหากมีองค์ความรู้เพิ่มเติมและมีทุนสนับสนุนที่เหมาะสม ก็อาจพัฒนาต่อยอดในทิศทางใหม่ๆ ได้ในอนาคต



# ເຂດພື້ນທີ່ການສຶກສາປະຣາມສຶກສາ

## ເຂດ 2



# 6

## โรงเรียนบ้านคลองช้าง “พัฒนาการบนพื้นฐาน การทำงานอย่างต่อเนื่อง”

### สานต่อกับก่อใหม่ บูรณาการเพื่อความยั่งยืน

โรงเรียนบ้านคลองช้าง หมู่ที่ 9 ตำบลบางเหรียง อำเภอควนเนียง เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก ที่ตั้งอยู่กลางแปลงเกษตรกว้างใหญ่ ทั้งสวนยาง สวนปาล์มและอื่นๆ ซึ่งอาจแตกต่างจากโรงเรียนอีกหลายแห่งในชนบทที่มักตั้งอยู่ใกล้หรือกลางแหล่งชุมชนที่เพื่อคนในชุมชนสามารถเข้าถึงได้สะดวก ขณะที่โรงเรียนบ้านคลองช้างมีชุมชนที่อยู่ใกล้ที่สุดคือเขตเทศบาลตำบลบางกล้าที่ตั้งอยู่ห่างไกลไปเกือบ 3 กิโลเมตร

และห่างจากเทศบาลตำบลควนเนียงที่สังกัดอยู่ร่วม 20 กิโลเมตรเลยทีเดียว

โรงเรียนบ้านคลองช้างเป็นโรงเรียนขนาดเล็กอีกแห่งหนึ่ง  
ที่ในปีการศึกษานี้มีนักเรียนเพียง 64 คน หรืออาจเรียกได้ว่า  
มีจำนวนเทียบเท่ากับชั้นเรียนเดียวของบางโรงเรียนเท่านั้นเอง  
**อาจารย์เพ็ญศิริ บุญชูช่วย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้าน  
คลองช้าง** เพิ่งเข้ามารับตำแหน่งที่โรงเรียนแห่งนี้ได้เพียงประมาณ  
1 ปี และเป็นผู้บริหารโรงเรียนอีกท่านหนึ่งที่มีความตั้งใจ  
ที่จะบริหารจัดการโครงการอาหารกลางวันของนักเรียนให้ได้มี  
ประสิทธิภาพมากที่สุด เพื่อพัฒนาการที่ดีของนักเรียนทุกๆ คน



“โรงเรียนให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารกลางวันมากค่ะ เพราะว่าอาหารกลางวันเป็นปัจจัยสำคัญของนักเรียนที่จะพัฒนาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและสุขภาพจิต เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความพร้อมที่จะพัฒนาในเรื่องของการเรียนต่อไป นโยบายของโรงเรียนเน้นเลยคะว่า อาหารกลางวันต้องมีคุณภาพ ทำให้นักเรียนมีภาวะโภชนาการที่เหมาะสม มีร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีภาวะทุพโภชนาการหรือภาวะโภชนาการเกิน ก็คือให้เด็กมีร่างกายที่สมส่วนไม่อ้วน ไม่ผอม ก็เน้นคุณค่าของอาหาร ซึ่งบุคลากรครูของเรารวมทั้งผู้ประกอบอาหารก็ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ ก็เลยมีโครงการที่ส่งเสริมผลผลิตเพื่ออาหารกลางวันมาอย่างต่อเนื่องคะ”

แม้จะเข้ารับตำแหน่งนี้ได้ไม่นาน แต่ระบบการจัดการเรื่องโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนก็เป็นนโยบายที่รับสืบทอดต่อเนื่องมาโดยตลอด ไม่ว่าจะผู้บริหารจะเปลี่ยนไปด้วยเหตุปัจจัยอย่างไรก็ตาม ด้วยการทำงานของบุคลากรระดับปฏิบัติการในโรงเรียน โดยเฉพาะโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันที่เป็นโครงการหลักในการสนับสนุนโครงการอาหารกลางวัน ที่มีผลผลิตออกมาอย่างต่อเนื่องในประเภทพืชยืนต้น และเป็นผลผลิตที่หมุนเวียนไปตามฤดูกาลสำหรับพืชล้มลุกหรือพืชไร่ฤดูกาลเดียว

“โรงเรียนทำมาตลอดคะ ทำอย่างต่อเนื่อง ผลผลิตไม่ว่าจะเป็นหน่อไม้ มะนาว พวกนี้มีออกมาตลอด เลี้ยงสัตว์ทางโรงเรียนเคยมีนะคะ เคยมีโครงการเลี้ยงไก่ไข่ ซึ่งเพิ่งหมดรุ่นก็สักสามเดือนที่แล้ว เพราะว่าครบ 2 ปีกว่า แล้วเขาก็ไม่ไข่ ก็เลยต้องขายแม่พันธุ์ไป สำหรับไก่ไข่นี้จะต้องชะลอไว้ก่อน เพราะว่าเรายังขาดบุคลากรที่จะมาดูแล ตอนนี้ก็เน้นปลูกผักสวนครัว ปลูกผักเพื่อที่จะนำผลผลิตมาเข้าโครงการอาหารกลางวัน ปลูกผักแบบปลอดสารพิษ เพราะผักตามตลาดทั่วไปมักจะมีสารปนเปื้อน สารพิษ โรงเรียนก็เลยพยายามที่จะปลูกฝังให้ความรู้แก่เด็ก ๆ ด้วย



ก็คือให้เขาได้ผลิตเอง ผลผลิตตอนนี้ที่แปลงเกษตรก็มีข้าวโพด มีมะนาว มีหน่อไม้ แล้วก็ขจรนะคะ ตอนนี่ขจรเริ่มออกดอก ถ้าเหลือเราก็ขายแล้วก็นำเงินส่วนนี้เข้ามาอุดหนุนในโครงการอาหารกลางวันอย่างเช่น มะนาวเราก็ได้ขายอยู่ตลอด”

## ตลาดพอเพียง เกษตรกรตัวนิด สู่แม่ค้าพ่อค้าตัวน้อย

ทุกวันศุกร์สุดท้ายของเดือน โรงเรียนบ้านคลองช้าง กำหนดให้เป็นวันของ “ตลาดพอเพียง” เป็นตลาดนัดแลกเปลี่ยนสินค้าโดยเด็ก ๆ จะนำผลผลิตที่ปลูกเอง ทำเองในโรงเรียนออกมาวางขาย เด็กบางคนอาจจะนำผลผลิตที่นำมาจากบ้าน ร่วมด้วย ผู้ปกครองและชุมชน โดยเน้นให้เป็นตลาดที่ผู้ปกครองเป็นผู้ซื้อ และเด็กนักเรียนเป็นผู้ขาย บรรดาผลผลิตพวกหน่อไม้ มะนาว ไข่ ตะไคร้ เสาวรสและอีกหลายอย่างที่โรงเรียนผลิตได้ ก็จะถูก

นำมาวางจำหน่ายให้คนในชุมชนได้ซื้อหาเข้าครัว ซึ่งพูดได้เต็มปากเต็มคำว่าเป็นผลงานของเด็ก ๆ เอง ตั้งแต่ปลูก บำรุงเลี้ยงดูจนกระทั่งเก็บขาย แต่ถึงอย่างไร การนำผลผลิตการเกษตรในโรงเรียนออกมาจำหน่ายในตลาดพอเพียงก็นับเป็นเพียงการเพิ่มโอกาสสร้างประสบการณ์ให้เด็ก ๆ เท่านั้น เพราะวัตถุประสงค์หลักของการทำเกษตรเหล่านี้แท้จริงก็เพื่อให้นักเรียนเองได้กินอาหารกลางวันที่ปลอดภัยและมีคุณภาพนั่นเอง

“การจัดอาหารกลางวันที่สำคัญที่สุดก็คือให้นักเรียนก็ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนทุกคนร้อยเปอร์เซ็นต์ทุกวัน ซึ่งเราจัดตามโปรแกรม *Thai School Lunch* สำหรับวัตถุประสงค์เราจะเลือกเน้นเรื่องของคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นผักหรือผลไม้ก็พยายามเน้นที่ปลอดภัยพิษโดยการสืบค้นให้รู้แหล่งที่มาว่ามีความปลอดภัยจริง ๆ ส่วนมากเราจะซื้อจากแม่ค้าในชุมชน ผสมกับที่นักเรียนช่วยกันผลิตนะคะ อีกเรื่องคือเน้นเรื่องความโปร่งใสในการประกอบอาหารเพื่อผู้ปกครองและชุมชนจะได้สบายใจว่าลูกหลานของเขาได้กินอาหารที่ดีและคุ้มค่าสมกับที่รัฐได้จัดสรรงบประมาณมาให้”

ในเรื่องของฐานทุนที่โรงเรียนมีในการผลิตวัตถุดิบอาหาร อาจารย์พรรณศิริ ให้ข้อมูลว่า

“เรามีคุณครูที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำเรื่องอาหารกลางวัน อันนี้เป็นทุนที่ดีมาก ๆ อันดับแรก ต่อมาก็เรื่องที่ดินโรงเรียนมีเนื้อที่ประมาณ 17 ไร่ นะคะ ส่วนหนึ่งเป็นพื้นที่สำหรับการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน มีโรงเรือนสำหรับเลี้ยงไก่ที่เพิ่งหมดรุ่นไป ก่อไฟที่ให้ผลผลิตเป็นหน่อไม้ มีแปลงมะนาว แล้วก็แปลงสำหรับปลูกผักที่เป็นพืชผักสวนครัว รวม ๆ แล้วก็ประมาณ 7 ไร่ ประการที่สามต้นทุนของเราก็มีเรื่อง เงินสนับสนุนจากองค์กรต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโครงการส่งเสริมผลผลิตเพื่ออาหารกลางวัน

จาก สพฐ. แล้วล่าสุดก็ได้รับทุนจากสถาบันการจัดการระบบ  
สุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์นะคะ ก็ได้รับงบประมาณ  
หนึ่งมาทำโครงการ ไปแล้วก็จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
เทศบาลตำบลบางเหรียง โรงเรียนทำโครงการไปก็จะได้รับการ  
สนับสนุนงบประมาณมาทุกครั้ง งบประมาณจากเทศบาลถ้าปีที่  
ผ่านมาก็ประมาณหมื่นกว่าบาทนะคะ ส่วนจากที่ ม.อ.นี่ก็  
สองหมื่นนะคะ ก็ทำให้เราสามารถที่จะดำเนินงานได้ในระดับหนึ่ง  
ซึ่งก็ไม่ถึงกับว่านำมาผลิตได้ทุกวัน แต่ก็ถือว่าเราก็มีต้นทุนในส่วน  
นี้อยู่พอสมควร”

“ที่นี้ไม่ได้ประกอบอาหารเข้าให้นักเรียน มีอาหารกลาง  
วันอย่างเดียว เพราะว่าเท่าที่สำรวจเด็กไม่ค่อยมีปัญหาเรื่อง  
ขาดอาหารเข้า ส่วนมากเด็กก็จะทานอาหารเข้ามาเรียบร้อยแล้ว  
เพียงแต่ว่าอาหารเข้าที่ได้ก็รับประทานมาอาจจะไม่ได้คุณภาพ  
เพราะผู้ปกครองส่วนหนึ่งมีอาชีพกสิกรรม ไม่มีเวลาที่จะทำอาหาร  
เข้า ที่เด็กได้กินก็มักเป็นอาหารเข้าที่ซื้อๆ มา เช่น ข้าวเหนียวไก่  
ข้าวเหนียวหมูบั้งอะไรพวกนี้ ซึ่งก็จะได้ไขมัน คาร์โบไฮเดรต  
หรือโซเดียมสูงไป โรงเรียนก็ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้อยู่ ก็กำลัง  
ดำเนินการของงบประมาณ เพื่อที่จะมาทำอาหารเข้าให้นักเรียน  
ในอนาคตนะคะ”

## คุยไลน์อาจไม่ใช่แค่คุยเล่น

เช่นเดียวกับอีกหลายๆ โรงเรียน ที่โรงเรียนเน้นการ  
รับซื้อวัตถุดิบจากชุมชนร่วมกับผลิตวัตถุดิบอาหารเอง แต่โรงเรียน  
บ้านคลองช้างนอกจากจะมีเครือข่ายเกษตรกรในพื้นที่เป็นฐาน  
การผลิตแล้ว ยังนำเอาเทคโนโลยีการสื่อสารของยุคปัจจุบัน  
เข้ามาช่วยให้โรงเรียนสามารถวางแผนจัดการเรื่องอาหารกลางวัน



ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย คุณครูเพ็ญประภา เทพช่วย ครูผู้ดูแลอาหารกลางวันโรงเรียนบ้านคลองช้าง บอกว่าเรื่องแบบนี้ “ไลน์” ช่วยได้

“เราก็จะมีกลุ่มไลน์ของเราเองว่าใครมีอะไร สัปดาห์นี้ จะขายอะไร เช่น เขามีผักทอง เขามีผักเขียวที่ชาวบ้านก็จะปลูก อยู่บ้าง ก็จะเอามาใช้อยู่บ่อย อย่างผักทอง เราก็เอามาเชื่อม เอามาทำแกงบวด หรือว่าเอามาผัดกับไข่ให้เด็กนะคะ แล้วก็ผักเขียวก็เอามาแกงเขียวหวาน เอามาต้มจืดอะไรพวกนี้ค่ะ อาหารในแต่ละสัปดาห์ในห้าวันไม่ซ้ำกันนะคะ แต่ในหนึ่งเดือนมีโอกาส ซ้ำบ้าง เพราะว่าเราใช้ของตัว **Thai School Lunch** เป็นตัว เชื้ออาหารประจำวันโดยดูสารอาหารในโปรแกรมของ **Thai School Lunch** เขาจัดเมนูอาหารไว้แล้วเพียงแต่เราไปเลือก หลักๆ พวกโปรตีนก็ตามเขา แต่ว่าพวกผักเราก็เปลี่ยนไปตาม ที่เรามี มันไม่ตรงเป๊ะ บางอย่างต้องบอกว่าแกงเขียวหวานกับ มะเขือเพราะเด็ก ไม่กินมะเขือค่ะ เด็กส่วนใหญ่จะไม่ชอบมะเขือ เราก็จะเปลี่ยนไปเป็นผักทองบ้าง เปลี่ยนไปเป็นผักเขียวบ้าง ในแกงเขียวหวาน พวกนี้เขาก็กินได้ เขาจะชอบผักที่มีรสจืด รสขม จะไม่ค่อยชอบ”



เนื่องจากเด็กที่เรียนมีตั้งแต่อนุบาลจนถึง ป.6 โรงเรียนก็ต้องเตรียมอาหารจัดสำหรับเด็กเล็ก และที่เผ็ดบ้างสำหรับเด็กโต วันศุกร์จัดเป็นอาหารจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ข้าวหมกไก่ ข้าวหมูแดง ข้าวผัด หรือก๋วยเตี๋ยวยราดหน้า ซึ่งเด็กส่วนใหญ่ มักชอบกินอาหารจานเดียวลักษณะนี้มากกว่า แต่เพื่อการจัดให้เด็กได้รับสารอาหารอย่างสมดุล มีโภชนาการที่ดี ตามแนวของ Thai School Lunch ก็จะถูกอนุญาตให้มีเพียงสัปดาห์ละวันเท่านั้น ส่วนผลไม้ก็จัดให้เด็กตามฤดูกาล ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นผลไม้ในพื้นที่ที่รสชาติอร่อย เด็กกินง่ายและราคาไม่สูงจนเกินไป

สำหรับหลักปฏิบัติในการจัดสำหรับอาหารกลางวันนั้น คุณครูเพ็ญประภาพอกว่า

“หนึ่งคือต้องรู้ว่าปริมาณของสารอาหารนั้นมันเพียงพอหรือไม่ ก็ใช้ Thai School Lunch เข้ามาเป็นหลัก ในของ Thai School Lunch เขาให้มาแค่ 1 อย่าง เพราะฉะนั้นพอเราสั่ง 2 อย่างแบบนี้ ปริมาณสารอาหารจะเกินหมดเลย แต่ในทางปฏิบัติในเมื่อมันเกินสำหรับอาหาร 2 อย่าง เราก็ลดสัดส่วนปริมาณลงมา อย่างเช่น ถ้าเราใช้น้ำตาลสัก 1 ช้อนชา ไม่ใช่ 1 ช้อนโต๊ะ สมมติเราก็จะลดลงเหลือครึ่งช้อน ก็จะบอกแม่ครัวแล้วว่า ถ้าต้มถั่วเขียว 1 กิโลแม่ครัวต้องใช้น้ำตาลแค่ 7 ชีดเท่านั้นนะไม่ให้เกินจะได้ไม่หวาน แม่ครัวเขาก็จะทำตามนะคะ เขาก็จะเข้าใจด้วยแล้วก็เน้นในเรื่องว่าเด็กอิมใหม่ในแต่ละวัน การดักข้าวครั้งแรกหนูดักข้าวเอง ครูดักกับให้ พอดักให้ครบทุกคน ก็จะมีกับข้าวส่วนที่เหลือใครจะกินอีกก็เพิ่มเอาเองคะ รวม ๆ แล้วก็ใช้ความรู้เรื่องอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วก็ต้องมีไข่เนะคะ ไข่ก็สัปดาห์ละ 2 ครั้ง อาจจะเป็นไข่พะโล้ ถ้าสมมติวันนี้เราจัดแกงคั่วกุ้งกับสับปะรด ก็จะมีต้มเพื่อจะได้ลดไขมันลง ประมาณนั้น”

“ส่วนที่เราคิดคาดหวังแต่ว่ายังทำไม่ได้สำเร็จก็คือว่า  
อยากจะมีระบบที่ว่าอาหาร ผลิต เราอยากจะได้ผลผลิตที่มัน  
ปลอดภัยพอบริโภคที่มันเป็นอินทรีย์ แต่เรารู้ที่มาที่ไปนะคะว่าตรงนี้  
เขาปลูกเพื่อบริโภคที่มันเป็นอินทรีย์ แต่ว่าถ้าเราซื้อจากข้างนอก  
นั้น เราไม่มั่นใจ เราแก้โดยเอามาล้าง แก้โดยวิธีให้แม่ครัวมาล้าง  
แต่ว่ารับรองได้ว่ามีแน่นอน แต่ว่ามันด้วยข้อจำกัดของโรงเรียน  
พื้นที่อาจจะไม่มี อาจจะทำได้แต่ว่าคนดูแล อย่างเสาร์อาทิตย์นี้ใคร  
จะมารดน้ำให้เรา ก็ลำบากอยู่ จะปล่อยเด็กเข้ามาในโรงเรียนล้าง  
นี่ก็ไม่กล้า เพราะว่าโรงเรียนมันค่อนข้างจะเปลี่ยว”

สำหรับโรงเรียนบ้านคลองช้าง งบประมาณสนับสนุนที่  
ได้มาถือว่าเพียงพอที่จะทำให้กลไกการจัดอาหารกลางวันให้เด็ก  
สามารถดำเนินต่อไปได้ แต่สิ่งที่ยังต้องการการสนับสนุนเพิ่มเติม  
คือเรื่องของข้าวของเครื่องใช้และสิ่งก่อสร้างที่ล้าแล้วแต่มีอายุ  
การใช้งานที่จำกัด ซึ่งจำเป็นต้องมีการทดแทนหรือซ่อมแซม  
เพื่อให้ใช้งานได้ดีในอนาคต





“ถ้าพูดถึง 20 บาทคงไม่มากนักนะ ก็พอใช้จ่ายอยู่ พอได้พอจ้างแม่ครัวอะไรได้ไม่ถึงกับอึดอัดนะ แต่ว่าถ้าเผื่อว่าเราจะต้องปรับปรุงอะไรขึ้นมาให้มันดีขึ้น อย่างเช่นปรับปรุงเรื่องอาคาร เรื่องอุปกรณ์บางที่เขาลำบาก เพราะว่าเอาเงินนี้มาซื้อยาก 20 บาทตรงนั้น คืออยากหาจากที่อื่น ผู้ปกครองบริจาคบ้าง หรือว่าเงินส่วนไหนที่เหลือมาก็เอามาปรับปรุง เพราะว่าบางทีมันเก่าแล้วก็ทรุดโทรมนะคะ แล้วเราก็ต้องทำให้มันน่าดูขึ้นมาหน่อย อย่างเช่นโต๊ะอาหารเด็กต้องทำสีใหม่ทุกปีอย่างนี้ สิ้นปีเราต้องทำสีใหม่ เด็กกับครูช่วยทากันเอง ถ้าเขาให้เพิ่มมาก็ดีเหมือนกันค่ะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-แกงกะทิกุ้ง (แกงสมรม)

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงกะทิ กุ้งขนาดกลางค่อนข้างเล็ก  
6-7 ตัว หน่อไม้ซอยฝอย  
มะเขือเปราะผ่าซีก 5-6 ชิ้น  
สะตอแกะเมล็ด
- ปลาเกล็ดขาวตัวเล็กทอดกรอบ ใบมะกรูด  
ประมาณ 10 ตัว



วันที่ 2

ข้าวหมูแดง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- หมูแดงหั่นบาง 18-20 ชิ้น
- น้ำราดหมูแดง
- ซุปโครงไก่ พักเขียวขึ้นเล็ก 3 ชิ้น
- พักทองแกงบวด



วันที่ 3

ข้าว-หน่อไม้ผัดไข่ใส่หมูสับ

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- หน่อไม้ต้มซอยฝอย ผัดกับหมูสับและไข่ไก่
- ไข่ต้มฟัก ไข่ 5-6 ชิ้น
- ฟักเขียวชิ้นเล็ก 3-4 ชิ้น
- ผลไม้ เงาะ 6 ผล



วันที่ 4

ข้าว-มันหมู

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง

- แกงมันหมู

หมูก้อนหั่นเต๋ายขนาดพอดีคำ 6-7 ชิ้น

- ผลไม้ เงาะ 3 ผล



วันที่ 5

ข้าว-ต้มยำไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มยำ ไก่ 7-8 ช้อน  
เห็ดนางฟ้าฉีก 5-6 ช้อน
- ปลาเกล็ดขาวทอดกรอบ ใบมะกรูด  
ปลา 5-6 ตัว
- ผลไม้ มังคุดผลเล็ก 4 ผล



## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านคลองช้าง

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- โรงเรียนอยู่ห่างไกลชุมชน การสร้างระบบเกษตรเพื่ออาหารกลางวันหากต้องการการมีส่วนร่วมของเด็กอย่างต่อเนืองอาจไม่สะดวกนัก เนื่องจากมีความเสี่ยงเรื่องสวัสดิภาพ

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนมีพื้นที่มากพอที่จะเพิ่มกำลังการผลิตอาหารที่สามารถสร้างเป็นทุนหมุนเวียนในโครงการอาหารกลางวันได้
- คุณครูผู้เกี่ยวข้องมีความใส่ใจในการพัฒนาระบบอาหารกลางวันให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- มีตลาดนัดที่สามารถสร้างรายได้ในโครงการอาหารกลางวัน พร้อมกับฝึกทักษะประสบการณ์ชีวิตในด้านการค้าขายให้แก่เด็กได้



### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- โรงเรียนมีแนวทางที่จะเพิ่มมื้ออาหารเข้าให้แก่เด็กซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญที่จะสนับสนุนพัฒนาการของเด็กได้ในอนาคต

# 7

## โรงเรียนบ้านควนกบ “เด็กและครู เรียนรู้ไปด้วยกัน”

### สร้างคนให้ตระหนักในคุณค่าของการพึ่งพาตนเอง

โรงเรียนบ้านควนกบ ตำบลคลองหอยโข่ง อำเภอคลองหอยโข่ง เป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตใกล้ป่าต้นน้ำสำคัญของลุ่มน้ำอู่ตะเภาในจังหวัดสงขลา ซึ่งหากย้อนหลังกลับไปไม่กี่สิบปีก็จะพบว่าตำแหน่งที่ตั้งของโรงเรียนนั้นแวดล้อมไปด้วยป่าดิบชื้นอุดมสมบูรณ์ซึ่งปัจจุบันได้แปรสภาพเป็นสวนยางพาราเสียเกือบทั้งหมด หากไม่นับพื้นที่ความลาดชันสูงกับเขตอนุรักษ์ของทางราชการรวมถึงพื้นที่ความมั่นคงหรือเขตทหาร ในอำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ปัจจุบันแม้พื้นที่ป่าดั้งเดิมจะกลายเป็นแปลงเกษตรไปชนิดมโหฬาร

แต่ในแง่ของปริมาณน้ำฝนและความชุ่มชื้นในพื้นที่ก็ยังมีสูง และค่อนข้างเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมในการปลูกพืชอยู่เช่นเดิม

อาจารย์นิโลม ศรียะรัตน์ ผู้อำนวยการโรงเรียน บ้านควนกบ เป็นผู้บริหารยุคปัจจุบันของโรงเรียน ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสร้างระบบเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียน ให้เข้มแข็ง แม้จะเป็นเพียงโรงเรียนเล็กๆ ที่หาแรงสนับสนุนจากองค์กรภายนอกได้ไม่ถนัดนักก็ตาม

“นโยบายอาหารกลางวันของโรงเรียนเราก็คือ เด็กทุกคน ต้องได้รับอาหารกลางวันทุกวันนะครับ แล้วก็เน้นที่อาหารปลอดภัย สารพิษด้วย เราจึงมีความตั้งใจอย่างยิ่งที่จะผลิตผักและวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารเองให้ได้มากที่สุด แต่มันก็ยังไม่เพียงพอเพราะถึงเราจะอยู่ในแนวใกล้ป่าต้นน้ำ แต่พื้นที่ตรงนี้มีข้อจำกัดในเรื่องของน้ำด้วย ระบบน้ำของโรงเรียนยังไม่ดีพอ ก็คิดว่าในโอกาสต่อไปก็จะปรับปรุงไปเรื่อยๆ ผักที่เราปลูกไปนี้



ก็เริ่มปลูกจากผักในล้อย่างก่อน เพราะว่าพื้นที่ของเราเป็นพื้นที่ลาดชัน ก็เลยปลูกผักในล้อย่าง แล้วก็เริ่มมาเป็นในท่อ ประเภทผักที่ปลูกก็มีผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาด คะน้า ผักกาดขาวกับคะน้านี้ก็ยังไม่ประสบผลสำเร็จ แต่กวางตุ้งกับผักบุ้งนี้ก็อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ”

อาจารย์นิโลมเล่าว่า นอกจากการสร้างแหล่งอาหารที่เป็นพืชผักแล้ว โรงเรียนยังให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกิจกรรมเลี้ยงไก่ไข่ เพราะเพิ่งได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกทั้งรัฐและเอกชนเป็นจำนวนเงินพอสมควร ให้โรงเรียนเลี้ยงไก่ที่ผลิตไข่มาเป็นอาหารโปรตีนสำคัญให้แก่นักเรียนได้

“นอกจากทางสถาบันการจัดการระบบสุขภาพมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ให้งบมาแล้ว ก็ยังมีหน่วยงานอื่นที่สนับสนุนเราอีกนะครับ ก็มีการเลี้ยงไก่ไข่อยู่ประมาณเกือบ 200 ตัวครับ ก็เป็นของคุณบัณฑิต ล่ำซำ ของกสิกรไทยให้ทุนมา 60,000 บาท ผลไม้เรายังไม่มี แต่ว่าอยู่ในแผนควบคุมของการปลูกฝรั่ง กล้วย อันนี้กำลังจะเริ่มดำเนินการครับ”

“ส่วนทุนที่ได้รับประจำตอนนี้ก็จาก อบต.ครับ หัวละ 20 บาทต่อวัน ก็เป็นทุนสำคัญ แต่ถ้าพูดกันจริงๆ แล้วเงินประมาณนี้สมัยนี้มันไม่เพียงพอที่จะจัดอาหารกลางวันให้เด็กได้อย่างมีคุณภาพครบถ้วน ควรต้องปรับเรื่องจำนวนเงิน กับอยากให้นักเรียนที่เกี่ยวข้องขอสนับสนุนให้โรงเรียนสามารถสร้างอาหารเองได้แบบถาวร ไม่ต้องซื้อ เพราะว่าอาหารที่ซื้อมาเราไม่อาจมั่นใจได้ว่าจะปลอดภัยเพราะเขาใช้สารเคมีกันเป็นส่วนมาก อาจจะสนับสนุนเงินทุนก้อนแรก แทนที่จะเป็นหัวละ 20 บาท



ตลอดก็ปีไม่รู้ มาเป็นลงทุนให้โรงเรียนละ 200,000 ลงทุนให้ปลูกข้าว เลี้ยงสัตว์ ปลูกผัก แล้วหลังจากนั้นอาจจะไม่ต้องสนับสนุนอะไรในเรื่องอาหารอีกเลย”

“สิ่งสำคัญที่สุดคือต้องสร้างคนให้เข้าใจเรื่องนี้ก่อนว่าเขาจะทำอะไร ถ้ารัฐบาลไม่สนับสนุนงบประมาณ ให้เขาจะสร้างเองได้อย่างไร สิ่งแรกสุดคือต้องให้เขารักตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องสร้างอาหารเองนะครับ นักเรียนของผมทั้งหมดตั้งแต่อนุบาล 1 จนถึงชั้น ป.6 มี 86 คนครับ ถ้าเด็กของผมเรียนรู้เรื่องของการสร้างอาหารตั้งแต่ ป.1 ตัวเล็ก ๆ ก็ทำน้อย ๆ หน่อย ปลูกในท่อปลูกในล้อไป ป.2 ก็เพิ่มขึ้นอีกหน่อย ป.6 ก็เลี้ยงไก่ไป คือมันจะเพิ่มงานให้กับเด็กที่โตขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการที่ให้เราคิดว่าเราจะได้อาหารกินก็ลำบากนะต้องสร้างเองให้ได้ ตอนนี่ของเราที่ผลิตเอง ก็ขายให้ชุมชนบ้าง ซึ่งจริง ๆ แล้วมันก็ไม่พอหรอกนะครับ กับความต้องการของชุมชน เพราะไข่โรงเรียนนี้เราส่งแค่ 3 บาท ในขณะที่ตลาด 4 บาท บางลูกที่โตหน่อยก็ 4 บาทกว่าของที่นี่ 3 บาทเท่านั้นเอง สดและไม่มียาปฏิชีวนะหรือฮอร์โมนเร่งในไก่ที่นี่เลย คือไก่เป็นโรคเราก็จะแยกออกมาตายแล้วเราก็ฝังไป เราจะไม่เอาสารเคมีเข้ามาครับ”

## เรียนรู้และปรับเปลี่ยนเพื่อประโยชน์สูงสุด

“คุณครูอยู่ที่นี้ก็ประมาณ 15 ปีแล้วค่ะ แต่เพิ่งเข้ามาดูแลอาหารกลางวันก็ประมาณสัก 5 ปีค่ะ รับช่วงต่อมาจากคุณครูที่ดูแลคนก่อนที่เขาย้ายไปประจำที่อื่น คุณครูเลยมาดูแลต่อค่ะ”

นั่นคือคำแนะนำตัวของคุณครูกัญญา ขุนโนน คุณครูผู้ดูแลอาหารกลางวันโรงเรียนบ้านควนกบ ที่ถึงแม้จะดูแลเรื่องอาหารกลางวันมาได้ไม่กี่ปี แต่ความเข้าใจในปัจจัยพื้นฐานและปัญหาของเด็กในโรงเรียนต้องเรียกว่าอยู่ในระดับลึกซึ้ง ด้วยประสบการณ์ในโรงเรียนที่ยาวนานถึง 15 ปี

“คือเมื่อก่อนการจัดอาหารกลางวันของเรา เราใช้แบบสั่งข้าวห่อ สั่งอาหารสำเร็จมาให้นักเรียน และก็เจอปัญหาว่าอาหารมันมักจะซ้กันจนเด็กเบื่อ อีกอย่างคือคุณค่าทางอาหารก็ไม่ค่อยครบ ต่อมาก็เลยใช้วิธีจ้างเหมา พอจ้างเหมาก็ได้อาหารที่ดีขึ้น แต่ใช้วิธีนี้แล้ว ถึงคุณภาพอาหารจะดีขึ้น แต่ปริมาณของอาหารน้อยลง เพราะเขาก็ทำเรื่องนี้เป็นอาชีพ ก็ต้องทำให้ต้นทุนต่ำที่สุดเพื่อที่จะให้ได้กำไรเพียงพอ ทีนี้บังเอิญว่าในเวลาที่เรากำลังมองหาทางออก เราก็ได้คนที่เรียนจบด้านโภชนาการมาทำงานในตำแหน่งนักการภารโรง เราก็เลยถือโอกาสใช้บุคลากรของเราให้คุ้มค่าให้เขาจัดการเรื่องอาหารกลางวัน ส่วนตัวคุณเองก็บริหารโครงการไป”

“เราใช้เมนู Thai School Lunch ในการวางแผนเรื่องสำหรับอาหารกลางวัน คือจ้างเหมาที่ทำที่โรงเรียนค่ะ คือเมื่อก่อนไม่มีแม่ครัว แต่ตอนนี้เราบริหารจัดการคือว่าเอานักการภารโรงมาเป็นแม่ครัวเพราะว่าเขาเป็นผู้หญิงแล้วก็อยู่ในด้านโภชนาการ

เลยได้โอกาสเอามาทำในเรื่องของอาหารกลางวัน เพราะว่าตัวเขาเองอย่างน้อย ๆ ในเรื่องของสุขภาพอาหารเขาก็มีความรู้ในเรื่องของการปรุง ทำความสะอาด ในขั้นตอนของการทำอาหาร เขาโอเคนะคะ งานหลักเป็นภารโรงของโรงเรียน แต่เอามาเป็นแม่ครัวในช่วงเช้า ส่วนช่วงบ่ายเขาก็ทำหน้าที่แม่บ้าน เป็นนักการภารโรงต่อค่ะ”

โรงเรียนบ้านควนกบใช้การจัดอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเป็นฐานในการปรับเรื่องภาวะโภชนาการเด็ก และคัดกรองเด็กนักเรียนที่มีปัญหาทางด้านภาวะโภชนาการด้วย ถ้าน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ก็เสริมนมและไข่ เพราะโรงเรียนมีไก่ไข่ที่ผลิตได้เอง เพิ่มเติมจากอาหารกลางวันปกติ ผลคือเด็กมีสุขภาพที่ดีขึ้น ส่วนคนที่มีภาวะน้ำหนักเกินก็วางแผนควบคุมอาหารลดแป้ง เพิ่มผักเข้าไป





“ส่วนการใช้ Thai School Lunch เราก็พยายามปรับให้ใกล้เคียงที่สุดค่ะ เช่น เมนูที่ Thai School Lunch ใช้หมู เนื่องจากว่าคนของเรามีมุสลิม เราก็เปลี่ยนเป็นไก่ นำมาประยุกต์ได้ค่ะ เราเน้นไก่ ปลาค่ะ แล้วในหนึ่งสัปดาห์ก็จะมีอาหารจานเดียว 1 วัน เช่น ข้าวผัด ข้าวคลุกกะปิ หรือว่าก๋วยเตี๋ยว ก๋วยเตี๋ยวผัด ก๋วยเตี๋ยวลดหวาน แล้วก็มีไข่ 2 วัน แงงก็อาจจะมี อย่างเช่น วันจันทร์แกงส้ม วันอังคารแกงกะทิ วันพุธผัดเผ็ด แต่ว่าผัดเผ็ดก็ต้องเผ็ดน้อยด้วย เพราะว่ามินักเรียนอนุบาลด้วย แต่ส่วนใหญ่จะมีกับข้าววันละ 2 อย่างค่ะ ของหวานจะไม่ค่อย





เน้น ช่วงไหนที่ผลไม้ถูก  
อาจจะได้กินเยอะหน่อย  
ช่วงไหนที่ผลไม้แพงอาจจะ  
ได้กินน้อยหน่อยอย่างนี้  
ค่ะ”

“แค่นักเรียนสุขภาพดี  
ครูก็สบายใจแล้วค่ะความ  
เป็นครูนะคะ ส่วนใหญ่เด็ก  
ของเรานี้จะไม่ค่อยมีไข้มี  
ป่วยค่ะ เพราะว่าเด็กจะได้  
ออกกำลังกายในช่วงบ่าย

เกือบทุกวัน ได้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะถูกหลัก  
โภชนาการทุกวันครบ เพราะว่าก่อนจะรับประทานอาหารจะ  
ให้เด็กบอกทุกครั้งทุกวันค่ะว่าวันนี้อาหารกับข้าวมีอะไรบ้าง  
อย่างเช่น แกบบอกว่าวันนี้ข้าวมันไก่ แป้งได้จากไหนเด็กก็บอก  
จากข้าว ได้โปรตีนจากไหนเด็กก็บอกจากไก่ แต่ก็จะมีลักษณะ  
แบบนี้ทุกวันค่ะ เด็กก็จะได้รู้ว่าได้สารอาหารครบไหมใน 5 หมู่  
นั้น”

“เราวางแผนเอาไว้ว่าจะเลี้ยงปลาในลำดับต่อไป  
แต่เนื่องจากว่าช่วงนี้บ่อดินเรายังไม่ได้รื้อและจากประสบการณ์  
ที่ผ่านมาเคยเลี้ยงเอาไว้ในช่วงน้ำฝนน้ำหลากปลาจะไปหมดนะคะ  
แล้วเวลาลงไปจับปลาไม่สะดวกก็เลยปรับเปลี่ยนเป็นเลี้ยงในบ่อ  
คอนกรีต ตอนนี้ก็เตรียมบ่อเอาไว้แล้ว แต่ว่ายยังอยู่ในขั้นตอน  
ดำเนินการค่ะ ลูกพันธุ์ปลาเราก็เตรียมไว้เรียบร้อยแล้วแต่รอปรับ  
สภาพน้ำสักนิดก่อนค่ะ”

## ความสุขของคุณครู

คุณค่าที่แต่ละฝ่ายได้รับจากโครงการอาหารกลางวัน ในโรงเรียนนั้น แม้จะคล้ายกันในภาพรวม คือเรื่องของสุขภาพ ของนักเรียน แต่บางที ผลสัมฤทธิ์เชิงประจักษ์บางอย่างก็อาจสร้าง ความประทับใจให้คนที่เกี่ยวข้องได้อย่างคาดไม่ถึง และครูกันยา คือหนึ่งในคนที่มีโอกาสได้สัมผัสกับสิ่งนั้น

“คาดหวังก็คืออย่างน้อย ๆ คือเรื่องแรกในเรื่องของสุขภาพ นักเรียนนะคะอันดับหนึ่ง อันดับสองก็คือนักเรียนสามารถ ประยุกต์อาหารเพราะว่าบางทีที่บ้านเด็กจะบอกว่ากินแต่ไข่เจียว ไข่เจียวทุกวัน บางวันอาหารกับข้าวเหลือเราก็สามารถที่จะให้ นักเรียนเอากลับบ้านได้คะโดยเฉพาะนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ค่อนข้างที่จะยากจน แล้วก็เป้าหมายสุดท้ายก็คือเราคาดหวัง ว่านักเรียนสามารถที่จะนำสิ่งที่เรียนรู้ ทักษะชีวิตในเรื่องของการ ปลูกผัก การเลี้ยงไก่ สามารถนำไปใช้ที่บ้านได้ตรงนี้คือเราคาดหวัง มาก มีนักเรียนบางคนนะคะที่เขารับผิดชอบเลี้ยงไก่ที่โรงเรียนแล้ว เขาก็บอกว่าคุณครูครับผมไปเลี้ยงไก่ที่บ้านแล้วครับ ผมเลี้ยงไว้ 5 ตัว ได้กินไข่ทุกวันเลยเราก็ภูมิใจแล้วคะ เพราะอย่างน้อย ๆ เขาก็พากลับไปประยุกต์ใช้ที่บ้านได้ อีกอย่างก็คือเรื่องของการ ปลูกผักในท่อเราก็สอนเขาว่าเราปลูกไม่จำเป็นต้องมากก็ได้ หน่อยอย่างมาตัดใส่ดินใส่แกลบ เอาแกลบเอาขี้ไก่จากโรงเรียน กลับไปทำที่บ้านเลย เด็กก็เอาไปทำได้ แกก็ภูมิใจนะคะว่าแกปลูก ผักบุงให้แม่กินได้ แกภูมิใจมาก ฟังจากเด็กแล้วคุณครูก็รู้สึกปลื้ม เลยนะคะที่สามารถเอาไปประยุกต์ใช้ที่บ้านได้คะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ไก่ทอด แกงเลียง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่ทอดชิ้นขนาดกลาง 1 ชิ้น
- แกงเลียง พักทอง บวบเหลี่ยม ผักหวาน ตำลึง  
เห็ดนางฟ้าฉีก โบแมงลัก
- ผลไม้ แอปเปิ้ล 2 ชิ้น



วันที่ 2

ข้าว-แกงไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงกะทิ ไก่ 3 ช้อน ถั่วฝักยาวหั่นท่อน  
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นแฉลบ
- แกงจืดผักกาดขาว ไก่สับ ลูกชิ้นปลา  
วุ้นเส้น เห็ดหูหนู แครอต
- ผลไม้ แก้วมังกรชิ้นใหญ่ (1/6 ผล) 1 ช้อน



วันที่ 3

ข้าว-แกงส้มไก่ ไช้เฉียว

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงส้ม ไก่ 4-5 ช้อน ผักบุ้ง
- ไช้เฉียว



วันที่ 4

### เส้นหมี่ไก่พะโล้

- เส้นหมี่ขาว (แบ่งข้าวเจ้า) 1 ถ้วยข้าว
- น้ำซุพะโล้ ไก่ 5-6 ช้อน ลูกชิ้นปลา 3 ลูก  
ถั่วงอกลวก ต้นหอม ผักชี
- ขนม ขนมต้มขาว (ขนมโค) ประมาณ 10 ลูก
- ลองกอง 1 ช่อเล็ก ประมาณ 7 ผล



วันที่ 5

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดน้ำมัน 1 ถ้วยข้าว
- ราดหน้า ไก่ชิ้น ปลาแผ่น ลูกชิ้นปลา ผักคะน้า  
แครอท น้ำแป้งมัน
- ผลไม้ เงาะ 3 ผล



## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านควนกบ

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- รอคอยพัฒนาเรื่องระบบน้ำในแปลงเกษตร
- อาจต้องการคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญทางการเกษตร  
ในบางด้าน เช่น การเลี้ยงปลาในบ่อดินอย่างมี  
ประสิทธิภาพ

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- ผู้บริหารมีความตั้งใจในการสร้างระบบเกษตรเพื่ออาหาร  
กลางวันแบบพึ่งพาตัวเองอย่างยั่งยืน
- ครูผู้ปฏิบัติการด้านการจัดการอาหารมีความใส่ใจ  
ในพัฒนาการของเด็กค่อนข้างสูง

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- สามารถขายผลผลิต (ไข่ไก่) เป็นทุนหมุนเวียนในระบบ  
อาหารกลางวันได้



### **ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ**

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### **โอกาสในการพัฒนาต่อยอด**

- หากมีกระบวนการจัดการที่เหมาะสม โรงเรียนอาจสามารถพัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านการเกษตรของชุมชนได้ในอนาคต

# 8

## โรงเรียนบ้านควนไส “ทำเรื่องโภชนาการ ให้เป็นเรื่องง่าย ด้วยของที่หาได้ในชุมชน”

### โภชนาการแบบบ้านควนไส

พื้นที่ตำบลควนไส อำเภอควนเนียง เป็นพื้นที่ที่มีความ  
คึกคักหลากหลายด้านกิจกรรมสังคมในจังหวัดสงขลา ไม่ว่าจะ  
จะเป็นด้านการเกษตร สิ่งแวดล้อม ฐานทรัพยากรหรือ  
วัฒนธรรมตลอดช่วงหลายปีที่ผ่านมา ซึ่งไม่ว่าจะเป็นความ  
เคลื่อนไหวในด้านใดก็ตาม ทั้งหมดนั้นล้วนมีส่วนเชื่อมโยง  
กับเรื่อง “การศึกษา” อย่างไม่อาจปฏิเสธได้ โรงเรียนบ้าน

ควนโส คือโรงเรียนที่เป็นแหล่งเพาะบ่มเยาวชนในหมู่บ้านมา  
รุ่นแล้วรุ่นเล่า ยาวนานหลายสิบปี และผู้คนที่เป็นเริ่ยวแรง  
กำลังของพื้นที่ในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งก็ได้รับการปฐาฐานมา  
จากโรงเรียนเล็กๆ ใกล้ทะเลสาบสงขลาแห่งนี้เือง

อาจารย์นพพร จันทรวงค์ ผู้อำนวยการโรงเรียน  
บ้านควนโส คือหนึ่งในคนรุ่นปัจจุบันที่ยังคงทำหน้าที่เพาะบ่ม  
ให้เด็กโรงเรียนบ้านควนโส ได้เติบโตขึ้นมาเป็นกำลังของสังคม  
ซึ่งนอกจากเรื่องของการศึกษาแล้ว ความแข็งแรงทางร่างกาย  
และพัฒนาการใจกายที่เหมาะสมก็เป็นส่วนสำคัญที่โรงเรียน  
ต้องดูแลด้วยเช่นกัน

“ของเราก็คือ เด็กต้องได้กินอาหารที่มีคุณภาพและ  
ปลอดภัย โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาลนะครับ ไม่ว่าจะจาก  
ที่นักเรียนปลูกเอง หรือที่ชุมชนผลิตก็ตาม นั่นคือนโยบาย ที่นี้  
อีกเรื่องนึ่งก็คือ ส่งเสริมให้นักเรียนได้ร่วมกับคุณครูในการเตรียม



อาหารในการจัดทำอาหารร่วมกับคุณครู เด็กจะได้ล้างผักเป็น ผักคว่ำพริกเป็น ผักเตรียมอาหารได้ เราจะให้เด็กเปลี่ยนกันมาช่วย คุณครูทุกวันแบบเปลี่ยนเวรกันมา โดยมีคุณครูเวรเป็นผู้ควบคุม ดูแลเพื่อให้เกิดการมีจิตสาธารณะได้ช่วยเหลือกันในการทำอาหาร ของโรงเรียนนะครับ”

การที่เด็กมีส่วนร่วมในการผลิตแทบทุกขั้นตอน แม้กระทั่ง ในกระบวนการเตรียมอาหาร นอกจากจะได้สร้างทักษะชีวิต ในเรื่องการทำงานเฉพาะอย่างและการทำงานร่วมกันเป็นทีมแล้ว ยังเป็นการหล่อหลอมให้นักเรียนตระหนักในเรื่องคุณค่าของสิ่งที่ ผู้ใหญ่ร่วมกันทำให้พวกเขา อันจะนำไปสู่โอกาสที่ดีขึ้นของสังคม ในอนาคต เมื่อเขาเติบโตและพร้อมที่จะส่งมอบโอกาสที่ดีให้คน รุ่นหลังต่อไป

“เราเพาะเห็ดครับ ปลูกผักสวนครัว ก็พวกพริก ตะไคร้ ผักกาด ผักคะน้า ผักบุ้ง ตอนนี่ที่ปลูกอยู่ที่ผักบุ้ง มะนาวนะครับ และก็กระเจี๊ยบหลายอย่างหมุนเวียนกัน ถั่ว มันลำปะหลัง ที่ให้นักเรียนปรุงอาหารนี่ก็จะมียอดชะมวงมาใช้ปรุงอาหารเด็ก ก็เป็น วัตถุดิบที่โรงเรียนมี”

“และนอกจากในโรงเรียนแล้วจะเป็นผลผลิตตามฤดูกาล ที่มีในชุมชนนะครับ คุณครูอาหารกลางวันของเรา ก็ไปมองหาเอา เพราะอยู่ในหมู่บ้าน ดูว่าวันนี้เจ้านี่ ฤดูนี้ใครพอจะมีผักอะไร ก็สั่งเข้ามาในโรงเรียน ถ้าไม่มีในหมู่บ้านจริงๆ ก็เราก็ต้องอาศัย ตลาด เพราะบางครั้งก็หาไม่ทัน เวลาที่ฝนตกติดต่อกันหลายๆ วัน พืชผักบางอย่างก็เสียหาย เราก็ไปตลาดควนเนียง ซี่งี่วัตถุดิบ ซี่งี่ก็เป็นไปตามราคาของตลาดนะครับ มันก็ต้องปรับต้องอะไร กันอยู่ เพราะงบรายหัวของเรายังเท่าเดิม”



“ทุนของเรามีก็คือจากที่รัฐจัดสรรผ่าน อบต.มา ก็ให้นักเรียนได้กินทุกคนครับ นอกนั้นก็เป็นเรื่องของการสนับสนุนจากองค์กรภายนอกบ้าง มาส่งเสริมให้นักเรียนได้รับอาหารที่สะอาด ก็ให้งบประมาณในการซื้อวัสดุเพื่อมาปลูกเอง ทำแปลงเองให้นักเรียนแล้วก็ส่งเข้าอาหารกลางวันด้วยเพื่อ ป้องกันเรื่องสารพิษในอาหารของเรานั้นมันจะลดร้อยละเช็นต์มันซัวร์ เพราะปลูกเอง แต่ปริมาณนั้นจะให้เพียงพอต่อนักเรียนทุกวันมันก็ไม่ได้ครับ มันมีตัวแปรเรื่องพื้นที่ เรื่องเวลาของเด็ก เรื่องอะไรอีกหลายอย่าง นะครับนักเรียนก็ต้องเข้าห้องเรียน ไม่ได้ปลูกผักทั้งวันทั้งคืน นะครับ นักเรียนช่วยกันและคุณครูด้วยครับ แต่ปริมาณมันไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงพวกเราได้ทุกวัน ทำได้ดีที่สุด ผมว่ากลัววันนี้เรามีตลอดทั้งปีนะครับ แล้วก็ปลูกง่าย ที่ใช้ปรุงอาหารได้ กินผลสุกก็ได้ อายุก็ยืนเป็นสิบ ๆ ปี น่าจะเป็นอาหารที่ช่วยในอาหารกลางวันเราอยู่นะ แล้วอีกอย่างก็คือตะไคร้ มะละกอยืนอยู่ครับ

ปลูกเองมาตั้งนานแล้วครับพวกหยวกกล้วยอะไรพวกนี้ก็จัดการเอง  
ในโรงเรียน ใบชะมวงก็มีเป็นไม้ยืนต้นมันอยู่ได้นานก็ปลูกไปเกือบ  
ครึ่งไร่สนับสนุนไปถึงชุมชนด้วยและก็มีงานก็ไปเอาในโรงเรียน  
ได้เลยครับ แบ่งปันกัน”

## ครูช่วยเด็ก เด็กช่วยครู เด็กเรียนรู้ ครูชื่นใจ

“เราจัดเวรในแต่ละวันค่ะ วันจันทร์ครูอะไร วันอังคาร  
ครูอะไร ครูแต่ละวันก็จะไปช่วยควบคุมเด็ก ตอนเช้าคือเราจัดเด็ก  
มาช่วยแต่ละวัน แต่ละเวรด้วย คือแทนที่จะเรียนเป็นวิชาการงาน  
เป็นทฤษฎีแบบเมื่อก่อนอย่างเดียว เราก็ไปปฏิบัติในครัวของ  
จริงเลย ปอกกระเทียมเออ ช่วยหั่นผัก ช่วยอะไรเท่าที่เด็กจะทำ  
ได้เลย แต่ละวันทั้งผู้หญิงผู้ชายช่วงเช้าก่อนเข้าแถวก็จะไปทำกัน  
บางทีก็ไปช่วยกวาดขยะบางทีก็เช็ดโต๊ะ แต่บางทีก็ปอกหอม  
ปอกกระเทียมหั่นผัก คือแล้วแต่เมนูของแต่ละวันค่ะ”



คุณครูเนาวรัตน์ ศรีรัตน์ ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน  
โรงเรียนบ้านควนไส เป็นครูที่ใกล้ชิดเด็ก ๆ ในโรงเรียน และเข้าใจ  
ถึงความต้องการของเด็ก ในขณะที่ก็ต้องบริหารจัดการเงิน  
งบประมาณค่ากับข้าวให้พอสำหรับเด็กให้ได้ คุณครูก็ต้องใช้การ  
สังเกตว่าจะหาวัตถุดิบชนิดไหนที่ถูกใจเด็ก และทำอย่างไรที่จะได้  
ของแบบนี้มาโดยที่ราคาไม่สูงเกิน

“เมื่อก่อนจะซื้อวัตถุดิบกันที่ตลาดควนเนียง พอครูเข้ามา  
เราก็พยายามดูว่าอะไรบ้างที่อยู่ในของท้องถิ่นที่เราหาซื้อได้โดย  
ที่ว่ามันไม่แพงมาก เพราะที่ตลาดควนเนียงแพงมาก สมมติ  
ผักเขียวที่ตลาดกิโลหนึ่ง 25 บาท ถ้าเราใช้ 10 กิโลก็ 250 บาท  
ต่อมาเราคุยกับคนในชุมชนมากขึ้น ชาวบ้านขายแค่กิโลละ  
10 บาท 15 บาท เราก็จะถามเด็กบางทีว่าบ้านใครมีอะไรบ้าง  
เราจะไปซื้อจากเขา ไม่ใช่ทำให้เด็กเอามาขายเราที่โรงเรียนนะคะ  
แล้วเราก็สั่งเขา บอกผู้ปกครองบางทีเขาก็เอามาส่งให้เรา เราจะ  
ได้ไม่ต้องไปเที่ยวเหนื่อยไปถึงตลาดแล้วก็ของจะได้ราคาถูกกว่า  
ด้วย ผลไม้ก็เหมือนกัน”

“เราก็พยายามถามเขาว่าจะกินอะไรบางคนเขาก็จะ  
มาบอกเราเหมือนวันนี้ ต้มกะทิลูกเดียว คือบางทีเราก็ลืมไปแล้ว  
เสร็จทีนี้เขาบอกว่า ครูเนาว์ลูกเดียวไม่ได้กินนานแล้วนะครับ  
เราก็บอกเดี๋ยวสัปดาห์หน้าจัดการให้ ถ้าเป็นเด็กส่วนมากจะเป็น  
แกงจืดแล้วก็ไข่เจียว ก็คือแกงเราก็มีนะคะ แต่ทำไม่เผ็ด เราทำ  
เครื่องแกงเองเลยเลือกได้ว่าจะจะเป็นแบบไหน เมนูก็เช่น วันจันทร์  
ไก่ต้มขมิ้น วันอังคารแกงพะเนียงแล้วก็ผัดกะเพรา กะเพราก็จาก  
หมู่บ้าน ถัาก็ซื้อจากในหมู่บ้านเหมือนกัน แล้วก็พอวันหยุดบางที  
ก็ไข่พะโล้ แล้วก็ใส่ไก่ อาหารจานเดียวมีบ้างบางทีก็ข้าวหมูแดง  
บางทีก็ข้าวมันไก่ ก็มีบ้างเหมือนกัน”





“ชุมชนหรือคนทั่วไปสนับสนุนก็มีอยู่นะคะ เช่น ผู้ปกครองเขาให้ข้าวสารข้าวสังหยดที่เขาทำเอง ให้เราма เราก็หุง ค่าข้าวสารไป วันก่อนเขาบอกเขาให้ 100 กิโล เราบอกว่าขอแค่ 50 กิโล ก่อน หมดเมื่อไหร่เราค่อยไปเบิก (ยิ้ม) หรือมีอยู่คนหนึ่ง เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน คนนี้เขาจะให้เงินตามความสะดวก ของเขาณะคะ บางทีก็ให้ 5,000 บาท หรือบางทีในชุมชนหลัง จัดงานศพเขาได้เงินทำบุญมาก็ให้เงินมาสมทบอาหารกลางวัน ก็มีบ้าง ชุมชนก็มีน้ำใจ แต่ก็ยังเป็นรายรับที่ไม่แน่นอน”

## ไข่เจียว ใส่อะไรก็อร่อย

“อาหารเข้าไม่มีค่ะ เขาจะกินมาจากบ้านแล้ว ที่ไม่ได้กินมาจากบ้านนาน ๆ มีบ้าง เสร็จทีนี้ถ้าโรงอาหารเสร็จเร็วก็ให้ไปกินก่อน ก็แปลว่าวันนั้นเขาก็ 2 มื้อ ก็มีบ้างแต่น้อย นาน ๆ ที่การที่เราจัดอาหารให้ที่โรงเรียนผลดีก็คือเด็กได้กินทุกคน แล้วก็หัดกินอะไรที่มีประโยชน์ได้มากกว่ากินตามใจตัวเองที่บ้าน คืออยู่ที่บ้านเขาบางที่มีแค่ปลาทอด ปลาต้ม พอมาโรงเรียนเราก็พยายามที่จะมีผักมีอะไรให้เขา มีผัก มีผลไม้ มีขนมเราก็อย่างน้อยเขาได้สมบูรณ์กว่าที่บ้าน เราก็สบายใจแล้วอาหารครบ 5 หมู่เมื่อก่อนแม่ครัวเวลาเจียวไข่เขาจะเจียวเปล่า ๆ เราก็บอกว่ามันต้องมีแครอทมีผักอะไรบ้างแทรกเข้าไป ตอนแรกแม่ครัวก็บ่นค่ะ ว่าใส่ผักอย่างนั้นแล้วเด็กจะกินหรือ เราก็บอกว่า ลองดูก่อน เด็กบางคนตอนแรกเจอผักในไข่เจียวก็เขี่ยผักออก พอเขี่ยหลาย ๆ ครั้งเข้าเพื่อซีก็เขี่ยก็ลองกินผักในไข่เจียว กินไปนาน ๆ ก็อร่อย เดี่ยวนี้ไม่มีแล้วที่เขี่ยผักทิ้ง พฤติกรรมก็เปลี่ยนไป กินผักเก่งขึ้นค่ะ”

“ก็คือเราก็พยายามที่จะให้เด็กได้กินอาหารครบ หัวละ 20 มันทักพอนะ เราก็ต้องบริหารจัดการกันไป แต่ทีนี้ถ้าเด็กปลูกผักปลูกเพิ่มได้มันก็ดี เพราะเอาเข้าจริง ๆ เราก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าบางเจ้าที่เราซื้อเขาจะปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ไหม แต่สมมติโรงเรียนปลูกเองมันก็ร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะเราดูแลอยู่เอง ส่วน Thai School Lunch มันก็ต้องปรับ ๆ เอา เช่น มีอยู่ช่วงหนึ่งผักกวาดตุงออกเยอะ เราก็เอามาแกงส้มบ้าง ถ้าผักบุงก็แกงเทโพบ้าง ผัดบ้าง หรือบางที่เด็กขอว่าพุงนี้ไม่อยากกินแกงส้มครับ ครูเราก็ทำให้ ก็อาจจะไม่ตรงกับที่เตรียมไว้ใน Thai School Lunch คือแบบบางที่เราไม่ได้ใช้ของเขาร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะว่าผักมันไม่มี เราก็ดูของเขาเป็นแนว บางทีผลไม้อะไรก็เหมือนกัน บางที่บ้านเราไม่มีของ ก็ปรับกัน ยืดหยุ่นกันไป”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-แกงเทโพ

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงเทโพ หมูหันชิ้นหนา 6-7 ชิ้น ผักบุ้ง
- แกงจืดกะหล่ำปลี หมูสับ แครอต
- ผลไม้ ลองกองช่อเล็ก  
(ประมาณ 6-7 ผล) 1 ช่อ



วันที่ 2

สุกี้ไก่

- วุ้นเส้นลวก ครึ่งถ้วยข้าว
- ไก่หั่นชิ้นเล็ก ประมาณ 10 ชิ้น ลูกชิ้นปลา  
ผักกาดขาว ผักบุ้ง ต้นหอม ขึ้นช่าย
- ซอสสุกี้
- ขนมหวาน เปียกสาคุไบเตย ข้าวโพด  
กะทิสด



วันที่ 3

ข้าว-เกาเหलाไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- เกาเหลา ไก่ 5-6 ช้อน เครื่องในไก่ 1 ช้อน  
ลูกชิ้นปลารักษ์บี้หั่นแฉลบ
- ผลไม้ เงาะ 3 ผล



วันที่ 4

ข้าว-สะดอผัดเปรี้ยวหวาน

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ผัด หมูชิ้นเล็กหั่น สะดอ  
หน่อไม้ต้มซอยฝอย แครอต
- ขนมหวาน เปียกสาคู ข้าวโพดหวาน



วันที่ 5

ข้าว-ไก่ต้มผัก

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่ต้มผัก ไก่ชิ้นพอคำ 4-5 ชิ้น  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 3-4 ชิ้น
- ลูกเต๋อยบวด

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านควนไส

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ไม่ชัดเจน

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- ทั้งผู้บริหารและครูผู้ปฏิบัติการ มีความตั้งใจและมีทักษะเฉพาะตัวสูงในการแก้ปัญหา
- ชุมชนเอื้อเฟื้อมีน้ำใจและให้ความสำคัญต่อกิจกรรมของโรงเรียน

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- ยังไม่พบ

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- ไม่ชัดเจน





## โรงเรียนวัดปรางแก้ว “ครบถ้วนครบถ้วนปลอดภัย”

### บริหารทุกทรัพยากรให้เกิดประโยชน์ในทุกขั้นตอน

เทศบาลตำบลทุ่งลาน อำเภอคลองหอยโข่ง เป็นชุมชนหนึ่งในจังหวัดสงขลาที่แม้จะยังมีภาพรวมเป็นชุมชนชนบทชานเมืองวิถีเกษตร แต่ด้วยปัจจัยของพื้นที่ที่รายรอบไปด้วยแปลงเกษตรสวนยางพารา และโรงงานอุตสาหกรรมที่พึ่งพาผลผลิตจากสวนยางพารา ไม่ว่าจะเป็นน้ำยางหรือเนื้อไม้ยาง ทำให้เทศบาลตำบลทุ่งลานเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ด้วยประชากรทั้งที่ย้ายภูมิลำเนาและประชากรแฝงที่มามีมาหากินทั้งในภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม

เป็นจำนวนมากในแต่ละปี “โรงเรียนวัดปรางแก้ว” คือหนึ่งในโรงเรียนที่ดำรงอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของเทศบาลตำบลแห่งนี้

อาจารย์งามเนตร ศรียะรัตน์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดปรางแก้ว เป็นผู้บริหารสถานศึกษายุคใหม่ที่ต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางสังคมทุกรูปแบบที่กระทบต่อพัฒนาการของเด็กนักเรียนที่โรงเรียนดูแลอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องอาหารที่สัมพันธ์กับทั้งเรื่องร่างกายและการเรียนรู้ ทั้งยังอาจเกี่ยวพันถึงความเจ็บป่วยในอนาคตด้วย หากอาหารนั้นไม่ปลอดภัยพอ

“ที่โรงเรียนเราปลูกผักปลอดสารพิษค่ะ ซึ่งผักที่เราปลูกนี้ก็ไม่ใช่สารเคมีใดๆ ทั้งสิ้น วัตถุประสงค์ก็เพื่อให้นักเรียนได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพปลอดภัย เราก็เสริมสร้างความ



แข็งแรงของร่างกายสุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ก็ยังมีกิจกรรมการเลี้ยงปลาตุ๊กในบ่อคอนกรีตซึ่งปลาตุ๊กที่เราเลี้ยงตอนนี้ก็มีทั้งหมด 4 บ่อนะคะ บ่อละประมาณ 100 ตัว ตอนนี้จับไปแล้ว 2 บ่อเพื่อประกอบอาหารกลางวันให้กับนักเรียน โดยชั้นตอนก็คือส่งมอบให้กับสหกรณ์โรงเรียนแล้วสหกรณ์โรงเรียนก็ขายให้กับโครงการอาหารกลางวัน แล้วก็ทำเป็นอาหารกลางวันให้นักเรียนมารับประทาน”

ปลาตุ๊กคือแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพ เลี้ยงง่าย โตเร็ว ทนต่อโรคและสิ่งรบกวน จึงเป็นสัตว์น้ำอาหารชนิดแรกๆ ที่นิยมมีการสนับสนุนให้เลี้ยงกันในประเทศไทย โดยเฉพาะในโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศไทย

“ตอนนี้เหลืออีก 2 บ่อที่กำลังรอจับในเทอมนี้ก็ว่าสิ้นเดือนนี้กับต้นเดือนกันยายนาก็จะจับอีก 2 บ่อเพราะว่าจะสิ้นเทอมเทอมนี้เราจะเลี้ยง 1 ครั้งนะประมาณ 4 บ่อใช้เวลา 3-4 เดือนจับ ก็จะได้ประมาณสักบ่อละ 10-12 กิโล จะส่งสหกรณ์



ทำอาหารให้กับเด็กก่อนไม่พอก็จะทำให้เด็กหมดเลย ต่อไป นอกจากผักแล้วปลาดุกแล้วก็มีเห็ด เห็ดนางฟ้า เราก็จะซื้อ ก่อนเห็ดมาแล้วก็ให้นักเรียนรับผิดชอบในการดูแลเรื่องเห็ดก็ ประมาณ เราจะปลูกแบบว่าเป็นปล้องท่อบ่อละ 2 ก้อนก็คือ ทำยัดติดกันแล้วก็ปล้องหนึ่งก็จะประมาณ 100 ก้อนแล้วก็เก็บได้ ประมาณวันละ 10 กิโล แรกๆ นั้น 10-12 กิโลหลังจากนั้นอายุ การเก็บของเขาก็จะลดน้อยลงเรื่อยๆ ด้วยนะวันหนึ่งก็ 2 กิโลอะไร อย่าง 1 กิโลต่อวันก็ลดไปเรื่อยๆ ซึ่งเห็ดนี้เราจะไปทำส่งให้สหกรณ์ เหมือนกัน เข้าสหกรณ์แล้วสหกรณ์เขาก็ขายกับโครงการอาหาร กลางวัน ทำเป็นต้มจืด เห็ดทอดเมนูที่เด็กชอบแล้วก็พวกต้มยำ ขาหมูอะไรไป นอกจากนี้เรายังมีอีกหนึ่งกิจกรรมก็คือปุ๋ย ซึ่งจะ ขาดไปไม่ได้เพราะว่าเราไม่ซื้อปุ๋ยเคมีมาใช้เราจะใช้จากปุ๋ยหมัก ที่เราหมักเอง ก็โดยการนำหญ้าที่นักเรียนถางแล้วถอนแล้วมาหมัก กับอีเอ็ม แล้วก็หมักกับกากน้ำตาลรด แล้วก็กวาดปุ๋ย กวาดขี้ไก่



แกลบผสมคอกมูลค่างักจนเขาเปื่อยแล้วก็ป็นเนื้อดินแล้วก็เอามาใส่โรยต้นผักที่เราปลูกเองก็จะได้เป็นผักที่ปลอดสารพิษไม่ใช่สารเคมีใด ๆ แล้วก็ไม่ต้องเสียเงินในการไปใช้จ่ายซื้อปุ๋ยมาใช้ซึ่งระบบนี้ก็จะป็นวัฏจักรหมุนเวียนไป นอกจากผักปลอดสารพิษแล้วก็ยังมีพวกของสับปะรดที่เราปลูกเพิ่มเติมมะนาวอะไรพวกบ่อ ปลูกเองหมดเลยหลายอย่าง แล้วก็ไม้ผลฝรั่งก็มจุ กกล้วยหอมกล้วยน้ำว่าแล้วก็มะนาว มะกรูดแล้วก็ลูกขี้พรวดไฟเอามาทำน้ำสุขภาพ ทีนี้วงจรจะครบหมดเลยของด้านหลังนี้จะแทบไม่ต้องซื้ออะไรเลย”



“เราได้รับงบประมาณสนับสนุน 20,000 บาท จาก ม.อ. ก็มาใช้ได้ทั้งปีจนถึงปีหน้าก็ไม่หมดค่ะ เพราะเราเอามาเป็นทุนหมุนเวียนในระบบ ส่วนความรับผิดชอบอะไรต่างๆ ก็จะแบ่งหน้าที่ให้เขาได้ดูแลด้วยตัวเอง ถอนหญ้ารดน้ำเก็บขยะเราก็ยังมีขายนะเหลือจากการประกอบอาหารกลางวันแล้วก็นำไปขายที่ตลาดนัด ใช้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือใช้ๆ กินก่อน ถ้าบางวันมันเยอะเราก็ให้นักเรียนขาย พานักเรียนไปฝึกขายที่ตลาดชุมชนตลาดนัดช่วงเช้าก่อนจะเรียน แล้วก็เอาเงินนั้นมาซื้อเมล็ดพันธุ์ผักหมุนเวียนต่อไปอีก ถ้าของเราก็คือนักเรียนต้องได้รับประทานอาหารที่ปลอดภัยพิชครบทุกคน ร้อยเปอร์เซ็นต์ ทุกคนต้องครบหมดทุกคนต้องได้กินอาหารที่ดีมีความปลอดภัย จำนวนเด็กขาดสารอาหารนี้น้อยลงนะคะ เด็กจะแข็งแรงขึ้นแล้ว ก็มาโรงเรียนได้ไม่ปวยง่าย นี่เป็นส่วนสำคัญที่สุด”

“อาหารเข้ามามีเป็นข้าวต้มหมูตำลึง คือมีปัญหาเด็กที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาตอนเช้ากับเด็กที่ขาดสารอาหารถ้ามาถึงก่อนเจ็ดโมงสี่สิบห้าจะได้กินข้าวต้มทุกคน อนุบาล 2 จนถึง ป.6 อนุบาล 1 นั้นของเทศบาลฯ เป็นคนดำเนินการพออนุบาล 1 เสร็จก็ส่งต่อมาอนุบาล 2 ที่เราอนุบาล 3 แล้วก็ขึ้น ป.1 ถึง ป.6 ทั้งนี้ทั้งอาหารทั้งหมด นมก็ต้องบังคับให้ทานให้หมด เที่ยงข้าวก็ต้องกินให้หมดทุกคนไม่มีคนไหนที่ไม่กิน ถ้าตอนเช้าไม่ได้ทานมากก็จะมาทานอาหารที่โรงเรียน เขาทำไว้ให้หมดแล้วข้าวต้มแล้ว ก็ไปดูว่าห้องไหนที่ยังไม่ได้รับประทานอาหารก็ให้คุณครูประจำชั้น เช็กแล้วก็ส่งมาให้กินตอนเช้า”



“อาหารกลางวันคือเราต้องผลิตอาหารที่มีคุณภาพ  
ป้อนโรงครัวต้องเลี้ยงเด็กได้ด้วยอาหารที่เราผลิตเองไม่จำเป็น  
จะต้องซื้อเขาหมดทุกบาททุกสตางค์ เขาของเรามาประยุกต์ใช้  
ปรับไป ถ้าสิ่งไหนต้องซื้อ เราก็จะเลือกซื้อจากชุมชนของเรา  
ก่อนที่เขาปลูกผักขาย เขาเลี้ยงไก่ขายอะไรอย่างงี้ เราก็ซื้อไข่ไป  
ประกอบอาหาร มีไข่ไก่ไข่เป็ดขายหน้าโรงเรียน เราก็จะซื้อชุมชน  
มา ก็พยายามซื้อจากชุมชนนั้นแหละเป็นหลักเพราะมันจะได้  
อาหารที่ปลอดภัยจริง ๆ คือต่อไปนะเด็กถ้าเราผลิตอาหารเอง  
ได้ตลอดไปเด็กของเราจะแข็งแรงนะแล้วไม่ป่วย ส่งผลให้เด็ก  
ชอบมาโรงเรียน เพราะเด็กมีอาหารอร่อยที่รับประทานแล้วชุมชน  
โดยเฉพาะพ่อแม่เขาก็เห็นความสำคัญเห็นเราปลูกอยู่ เด็กก็ช่วย  
ปลูกอยู่เขาก็ยินดีที่จะส่งบุตรหลานเข้ามาเรียนเพื่อลูกเขาทำไม่ต้อง

ไปไกล ลูกเขาได้กินอาหารที่ดีมีคุณภาพใคร ๆ ก็อยากให้ลูกตัวเอง แข็งแรงแล้วได้กินอาหารที่อร่อย ชุมชนจะมีส่วนเข้ามาผูกพันกับ โรงเรียนมาก”

## กลไกที่มีประสิทธิภาพ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีมีคุณภาพ

คุณครูสุพัฒน์ อินประดับ คุณครูผู้ประสานงานเกษตรและอาหารกลางวันโรงเรียนวัดปรางแก้ว บอกเล่าเรื่องอุปสรรคในยุคต้น ๆ ของการจัดอาหารกลางวันให้เด็ก ว่า

“อาหารกลางวันช่วงก่อนมันมีปัญหา คืองบที่เราได้มาจาก สพฐ. เราก็ได้ไม่มากเท่าไรใช่ไหม แล้วก็ในเรื่องของอาหารกลางวันในช่วงแรก ๆ ก็มีปัญหาในเรื่องของการจัดเมนูอาหาร แล้วก็ช่วงหลัง ๆ ก็มีโปรแกรม *Thai School Lunch* เข้ามาช่วย ซึ่งครูที่รับผิดชอบดูแลอยู่ ประยุกต์ว่าอันไหนที่มันขาด เช่น ถ้าผักนี้ไม่มีเราเอาผักท้องถิ่นเข้ามา เนื้อหมูไม่มีก็ใช้เนื้อปลา บุรณาการเอาครับ อันดับแรกเลยต้องให้ครบ 5 หมู่เพราะว่า ถ้าไม่ครบเด็กก็จะได้สารอาหารไม่ครบ อาหารที่เราใช้เราก็พยายามเอาอาหารที่เราผลิตเองจากของโรงเรียนบางส่วน แต่ว่าถามว่ามันได้ครบทั้งหมดไหมมันน่าจะไม่ได้ เพราะว่าบางวันรอบผลิตมันไม่ถึงกันก็ต้องรอรอบเพราะว่าส่วนใหญ่อาหารที่เราใช้เราก็จะเน้นอาหารที่ปลอดภัยผลผลิตที่เราจะมาทำอาหารให้นักเรียนก็ต้องปลอดภัยอันดับแรก แล้วก็ต้องทุกคน”

“อาหารเข้านี้โรงเรียนเป็นคนดำเนินการจัดกันเอง โรงเรียนก็เจียดเงินจากอาหารกลางวันนั้นแหละมาทำให้เด็ก แต่ว่าตอนเช้าเราไม่ได้ทำเยอะ เพราะว่าเด็กที่ขาดแคลนก็ที่ยัง





ไม่ได้รับอาหารเขาก็พอสมควรแต่ว่าคนที่เขากินมาแล้วเขาก็จะไม่กินนะ ก็จะมีเฉพาะพวกที่ยังไม่ได้กินมากก็จะรู้ครับ ก็กำหนดเวลาด้วย คนที่ไม่ได้ทานมากก็ต้องมาแต่เช้าหน่อยเพราะว่าต้องทำต้องทานก่อนแล้วก็ต้องมีกิจกรรมในเรื่องของการรักษาความสะอาดต่าง ๆ ครับ สำคัญที่สุดเพราะว่าถ้าเรามีงบประมาณเพิ่มเติมเราก็ได้ทำอะไรเพิ่มเติมได้อีกหลายอย่างที่เรายากจะทำครับ นักเรียนทั้งหมด 128 คนครับ”



“กรณีที่เราผลิต รอบผลิตมามันมีอาหารที่เราเหลือจากการจำหน่ายให้กับสหกรณ์นักเรียนแล้ว ได้ให้กับโรงอาหารแล้วก็มีส่วนที่เราจะต้องนำไปขายให้กับตลาดชุมชนหรือจะเป็นตลาดนัดใกล้ๆ โรงเรียนเพราะส่วนใหญ่เขาจะขายประมาณวันอังคาร นักเรียนก็จะช่วยกันนำผลผลิตที่เหลือเอาไปขายที่ตลาด ซึ่งก็ได้รับการตอบรับที่ดีจากชาวบ้านเขาก็ช่วยซื้อ เด็ก ๆ ก็ได้ฝึกในเรื่องของการค้าขายไปในตัวด้วยครับ บางคนอาจจะชอบเรื่องค้าขายได้ฝึกเป็นทักษะเบื้องต้นในเรื่องของการค้าขายได้ครับ”

“โรงเรียนนี้โรงอาหารกลางวันไม่ได้มีปัญหา ส่วนใหญ่จะมีปัญหาอาหารเช้า ซึ่งเราก็ได้เสริมอาหารเช้ากับนักเรียนไปแล้วในส่วนที่นักเรียนยังขาดแคลนอยู่หรือว่าส่วนใหญ่ผู้ปกครองก็จะไม่ว่างช่วงเช้าเขาจะทำไม่ทัน ก็จะได้มารับประทานอาหารเช้าของโรงเรียนในบางส่วนครับซึ่งเราก็ได้พยายามจัดให้มันครบถ้วนกับนักเรียนที่มีปัญหา”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-พะแนงหมู

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- แกงพะแนง หมูหันชิ้นเล็ก  
ประมาณ 12 ชิ้น ถั่วฝักยาวหั่นท่อน  
ประมาณ 20 ชิ้น
- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



วันที่ 2

ข้าว-แกงเขียวหวานปลาตุก

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- แกงเขียวหวาน ปลาตุกขนาดกลาง  
หั่นชิ้นใหญ่ 2 ชิ้น
- ไข่เจียว
- ผลไม้ กล้วยน้ำว้า 2 ผล



วันที่ 3

ข้าว-แกงจืดเต้าหู้ไข่

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- แกงจืด เต้าหู้ไข่ 2-3 ช้อน
- หมูสับ 2-3 ก้อน ยอดตำลึง
- ผลไม้ กล้วยน้ำว้า 2 ผล



วันที่ 4

ข้าว-ไข่พะโล้

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- ไข่พะโล้ ไข่ไก่ 1 ฟอง  
หมูชิ้นขนาดพอดีคำ 3-4 ชิ้น
- ขนมหวาน ลูกเดือยบวด



วันที่ 5

ข้าว-แกงส้มกระตูดหมู

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- แกงส้ม เนื้อหมูติดกระดูก  
ต้บขึ้นพอคำ 3-4 ช้อน
- มะเขือเปราะ ผ่าสี่ส่วน 3-4 ช้อน
- ผักน้ำ หมูทอด ประมาณ 6 ช้อน
- ผลไม้ กัวย่น้ำว้า 2 ผล

# สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดปรางแก้ว

## ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ยังไม่พบชัดเจน

## ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนมีโครงสร้างการจัดการที่ค่อนข้างดี ได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่ายเป็นอย่างดี

## ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- มีผลผลิตสามารถจำหน่ายเป็นทุนหมุนเวียนได้
- สร้างกลไกการเรียนรู้ทักษะชีวิตด้วยการสนับสนุนให้นักเรียนจำหน่ายสินค้าผลผลิตของโรงเรียน

## ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
- นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในคาบเช้าก่อนถึงมื้ออาหารกลางวัน เนื่องจากการจัดอาหารเช้าที่มีคุณภาพให้นักเรียนรับประทานได้อย่างทั่วถึง

## โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- โรงเรียนอาจเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมพัฒนาชุมชนนำไปสู่การเป็นชุมชนผู้ผลิตอาหารปลอดภัยได้ในอนาคต



ເຂດພື້ນທີ່ການສຶກສາປະຖົມສຶກສາ  
**ເຂດ 3**





## โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1 “หัวใจนักสู้ของโรงเรียนชายขอบ”

### ก่อกำเนิดด้วยแรงใจ

หากจะวัดความเป็นโรงเรียนที่ห่างไกลจากเขตพื้นที่เศรษฐกิจแบบเมืองหรือแสงสีของสังคมเมืองของจังหวัดสงขลาแล้ว “โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1” คงต้องนับเป็นหนึ่งในโรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มที่ว่า เนื่องจากตำแหน่งที่ตั้งของโรงเรียนที่เป็นจุด “ชายขอบ” อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะในระดับจังหวัดต่อจังหวัดหรือระดับประเทศต่อประเทศ เพราะเพียงระยะทางตัดตรงราว 700 เมตร ไปทางทิศตะวันออกของโรงเรียนก็จะถึงลำน้ำคลองเทพา รอยต่อของอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา กับ อำเภอกาบัง จังหวัดยะลา และระยะทาง

ตัดตรงทางทิศตะวันตกไปอีกราว 16 กิโลเมตร ก็จะถึงแนว  
สันปันน้ำเทือกเขาสันกาลาศิริที่เป็นเส้นพรมแดนระหว่าง  
ราชอาณาจักรไทยกับสหพันธรัฐมาเลเซีย และเมื่อผนวกเข้า  
กับการอยู่ท่ามกลางพื้นที่สวนเกษตรและเขตอุทยานแห่งชาติ  
สันกาลาศิริที่กว้างใหญ่ไพศาลแล้ว โรงเรียนธรรมศาสตร์-  
จุฬาฯ 1 ก็เรียกได้ว่าเป็นโรงเรียนที่อยู่ในพื้นที่กันดารห่างไกล  
อย่างแท้จริง

โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬาฯ 1 เกิดขึ้นมาตั้งแต่ปี 2510  
ในฐานะโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน เนื่องจากเป็นพื้นที่  
ปฏิบัติการด้านความมั่นคงในยุคสมัยนั้น ทั้งชาวบ้านล่าะและ  
เจ้าหน้าที่ ตชด. ในยุคบุกเบิกโรงเรียนได้ร่วมกันสร้างอาคารเรียน  
บนพื้นที่ที่ระดมทุนซื้อพร้อมกับการบริจาคที่ดินของผู้มีจิตศรัทธา



ในหมู่บ้านรวมได้พื้นที่ 4 ไร่ ก่อสร้างเป็นอาคารเรียนชั่วคราว และจัดการเรียนการสอนโดยคุณครู ตชด. เรื่อยมาจนถึงปี 2512 ได้รับทุนจากสมาคมศิษย์เก่าธรรมศาสตร์-จุฬา เป็นเงิน 70,000 บาท ได้สร้างอาคารเรียนถาวรพร้อมบ้านพักครู 1 หลัง และได้โอนสังกัดจากการเป็นโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนมาอยู่ในการดูแลของจังหวัดในเวลาต่อมา เพื่อระลึกรถึงผู้มอบทุนก่อนลำดับัญที่ทำให้โรงเรียนเริ่มตั้งต้นอย่างเป็นทางการเป็นหลักเป็นฐานขึ้นมาได้ โรงเรียนจึงได้ใช้ชื่อว่า “โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1” มาจนปัจจุบัน

**ผู้อำนวยการโรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1 อาจารย์สุนทร ไชยขวัญ** เล่าถึงข้อมูลพื้นฐานของโรงเรียนในปัจจุบันว่า

“ที่โรงเรียนมีเขตบริการอยู่ 2 หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ 3 กับ หมู่ที่ 4 ตำบลบาไหญ่ครับ เด็กเราเป็นไทยพุทธ 19 คนใน 154 คน นอกนั้นจะเป็นมุสลิมทั้งหมด ที่นี่เป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่ต้องอยู่ด้วยกัน มีนักเรียนระดับชั้นตั้งแต่อนุบาล 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครับ”



“สั้นๆ ง่ายๆ กินอ่อม ครบถ้วน มวลสารอาหาร สั้นๆ ง่ายๆ ครับ ที่นี้ผมขอขยายความนิดนึง คำว่า กินอ่อม คือตั้งแต่ที่นักเรียนเข้ามาในประตูรั้วโรงเรียนตั้งแต่ตอนเช้า สิ่งที่ได้รับคือ อาหารมื้อเช้าก่อนโดยเริ่มตั้งแต่ 07.00-07.30 น. คราวจะปิดให้เวลาแค่ครึ่งชั่วโมงในตรงนั้น เพื่อที่จะมารับประทานอาหารเช้า เสร็จแล้วทำกิจกรรมก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมหน้าเสาธง นะครับ เป็นการฝึกให้นักเรียนมาโรงเรียนแต่เช้าด้วย แล้วก็ตอนเที่ยงก็อาหารกลางวันเปิดปกติ มีข้าวแล้วก็อาหารคาว 2 อย่างแล้วก็ผลไม้ ขนมหวาน แล้วก็ตอนเย็นนะครับก่อนจะเลิก



เรียนในชั่วโมงสุดท้าย เราจะมินมเป็นอาหารเสริม คือพูดง่าย ๆ ว่า ตลอดระยะเวลาที่อยู่ในโรงเรียน เด็กทุกคนจะต้องท้องอืดด้วยอาหารที่มีคุณภาพนะครับ นั่นคือหลักคิดเพื่อที่จะส่งผลในเรื่องของสุขภาพของเรา เพราะว่าทุกเรื่องด้านสุขภาพไม่สมบูรณ์หรือไม่ดีผมก็จะทำเรื่องอื่นไม่ได้”

“ข้อมูลภาวะโภชนาการ ที่ผ่านมาก็เกือบครึ่งหนึ่งของนักเรียนเรามีภาวะโภชนาการร้อยละ 10 ที่ไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องปรับปรุง ณ วันที่ผมดูมาอยู่ประมาณ 20 กว่าไม่ถึง 30 เปอร์เซนต์ แต่ละห้องประมาณ 2-3 คนนะครับ แต่ว่าทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะว่าโรงเรียนตรงนี้เป็นโรงเรียนที่ว่าเหมือนโรงเรียนที่ขยายโอกาส คำว่าขยายโอกาส คือเด็กขาดโอกาสที่จะไปถึงคือถ้าเขามีโอกาสที่ดีเขาต้องไปลงข้างนอก ถ้ามีโอกาสที่ดีเขาจะขึ้นไปอีก อยู่ตรงนี้เหมือนกับว่าเราไปไหนไม่ได้ ผมก็เลยมองอยู่อย่างนี้นะว่า ถ้านมแล้วก็อาหารกลางวัน โดยเฉพาะนมถ้าเหลือ นะครับบุคคลเหล่านี้ที่มีครอบครัวฐานะยากจน จัดให้ไปเลยจัดไว้ให้ตรงนั้นถือว่ามันเป็นบริการเสริมเข้าไป”

## ใช้ประโยชน์สูงสุดบนพื้นที่จำกัด

แม้จะมีพื้นที่ไม่ได้กว้างขวาง และส่วนหนึ่งก็ต้องใช้สร้างอาคารที่จำเป็นต้องใช้สอย ไม่ว่าจะในเรื่องการเรียนการสอนหรืออื่น ๆ แต่โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬาฯ 1 ก็ยังสามารถเจียดพื้นที่ส่วนที่เหลือเล็กน้อย มาใช้เป็นที่ปลูกพืชสวนครัวเพาะเห็ด เลี้ยงไก่ไข่และเลี้ยงปลาตุ๊กได้อย่างน่าทึ่ง และผลผลิตที่ได้ก็นับว่ามีส่วนที่เอามาเติมในโครงการอาหารทั้งเช้าและเที่ยงได้พอสมควร

“มีไก่ไข่ 48 ตัว คือมีการเลี้ยงไก่ไข่ครับ ปลาตุ๊กตอนนี้ก็จับผลผลิตไปแล้วได้ประมาณ 46 กิโล ไก่ไข่ตอนนี้ออกไข่ทุกวัน

วันละ 48 ฟอง แล้วก็มีการปลูกผักวางตุ้ง เก็บไป 7 รอบแล้ว แต่ในการปลูกผักนี้ ผมจะเน้นให้นำไปกินที่บ้านก่อนเพราะว่าที่บ้านรับรองได้ว่าเรื่องของผักไม่เข้าถึงในครัว แต่ว่าในครัวตรงนี้จะจะมีผักที่ทางแม่ครัวเราได้เตรียมมาอยู่แล้ว แล้วก็มีการเพาะเห็ดนางฟ้าณะครบในกิจกรรมนี้ทุกวันนี้ก็จะเลี้ยงตัวเองได้นะครบทุกกิจกรรม ผลไม้ก็จะเป็นพวกกล้วยจากธรรมชาตินะครบที่อยู่



ตามแนวพื้นที่เกษตรมันน้อย เพราะพื้นที่ทั้งหมดมีแค่ 4 ไร่ตรงนี้ เหมือนเท่าที่เห็นตอนนี้ด้านหลังมีมะนาวมีอะไรวงนี้สักกล้วย อะไรที่มีพอ สมมติว่าถ้ากล้วยมันสุกขึ้นมาเราก็จะส่งไปให้ห้องครัว ประกอบอาหารเพื่อเสริมให้กับเด็กอีกครั้งนึง เราจะเอาบางครั้ง ถ้าว่ามันเยอะเกิน เราก็จะให้เขาทานกล้วยสุกไม่ต้องไปปรุงแต่ง คือตรงนี้นะครับ ต้องขอบคุณพี่เขาที่ว่าอยู่มาก่อนหน้านี้ คือผม มีแนวคิดที่ว่าปรับเปลี่ยนแล้วก็พัฒนาต่ออันนี้คือหลักคิดสั้น ๆ ครับ”

“ผมมองคือเรื่องสุขภาพ พื้นฐานสุขภาพดีส่งผลให้ การจัดการทุกเรื่องในโรงเรียนดีหมด โดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย ตัวผู้เรียน แล้วผมได้ทำร่วมกับเขาเรียกว่า เครือข่ายสาธารณสุข นะ เช่น รพ.สต.บาไหย ที่อยู่ใกล้ตรง แล้วก็โรงพยาบาลชะบ้าย้อย ในเรื่องของภาวะช่องปาก แต่ก่อนตรงนี้จะป็นภาวะช่องปาก ในเคสที่รุนแรง ทุกวันนี้ดีขึ้น คิดว่าตัวมันจะมีผลในเรื่องของ สุขภาพแล้วที่นี้ก็ได้รับการเสริมแรงจากเครือข่ายทำให้กลุ่ม เป้าหมายพัฒนาขึ้นแล้วผมก็มาติดตามควบคุมสนับสนุนนะครับ





ตอนนี้ก็มีระบบในเรื่องของช่องปากก็ถือว่าพัฒนาไปมากแล้วก็ สิ่งที่สำคัญนะครับที่ผมมองที่เห็นชัด ๆ เลยคือเรื่องของภาวะ โภชนาการที่ว่ามันดีขึ้น จากที่มีปัญหาครั้งต่อครั้ง ตอนนี้มันเหลือ ไม่ถึงสามสิบเปอร์เซ็นต์แล้ว ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เราจะต้องช่วยให้เขามีโภชนาการที่ดีขึ้น ก็ต้องให้ครูของเราช่วยกันคิดว่าทำ อย่างไรจึงจะหาเจอว่าทำไมถึงเปลี่ยนแปลงยากเย็นนักจะได้ แก้ปัญหาได้ตรงจุด”

## มิตรไมตรีไม่มีพรมแดน ที่โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1

“อาหารกลางวันเราจะจ้างเหมา ครับคือทุกอย่างเป็นของผู้ประกอบการ แต่ว่าผลผลิตตรงนี้จะส่งเข้าอาหารกลางวันโดยผ่านสหกรณ์โรงเรียนเพื่อไปสู่ผู้ประกอบการในตรงนั้นผมมีหลักคิดของ ผมง่าย ๆ คือ ต้องถูกปากนั่นคือประการที่หนึ่งและของต้องมีคุณภาพ ช่วงที่มีกิจกรรมทำบุญโรงเรียนมีพี่น้องไทยพุทธ มุสลิม ชุมชนมาจัดกิจกรรม ผมก็เอาตรงนี้มาจำหน่ายแล้วก็ให้เขาช่วย กิจกรรมคือเอาไปเสริมในกิจกรรม เช่น เขาดำส้มตำ อย่างปลาตุก เรานำผลผลิตโรงเรียนมาวางขาย แล้วก็อีกอย่างนึงตอนนี้ก็มี ชุมชนข้าง ๆ เขาจะมาซื้อเราก็ขายให้ นะครับ แต่ว่าทั้งนี้ทั้งนั้นคือ เราต้องเอาเรื่องนี้ก่อน แต่ว่าเหมือนผักข้างหน้ารุ่นนี้ของ ป.1 ป.2 ป.3 กลับไปสู่ชุมชนหมดเลยกลับไปสู่ครอบครัวในครอบครัว ของเขาเพราะโรงเรียนจะไม่เอา ในนั้นผลผลิตของ ป.1-3 คือเราจะให้กลับชุมชน คือตัวนี้เป็นสื่อความหมายว่าโรงเรียนส่งเสริม ทั้งในโรงเรียนแล้วก็ที่บ้านให้เด็กได้กินผักนะครับ”



“ผมเพิ่งได้รับสนับสนุนมาจาก สจรส.ม.อ. ถึงบตรงนี้มันก็สามารถเลี้ยงตัวเองได้ เพราะผมคิดว่าโครงการไม่ขาดทุนแน่นอนก็จะเอามาใช้หมุนเวียนตรงนี้เหมือนตอนนี้ไก่ไข่ก็จะมีเงินอยู่ประมาณ 6,000 บาท หลังจากที่เราบริหารซื้ออาหารพวกนี้แล้วก็เหลือเป็นเงินสดในมืออะ แล้วก็ไก่ไข่ทุกวัน ปลาตอนนี้ปลาเราจำหน่ายได้ 4,000 กว่าบาท มีเงินสดอยู่ประมาณ 3,000 กว่าบาท ซื้ออาหารอีก แล้วก็ยังมีปลาอีก 70 เปอร์เซ็นต์ ในบ่อเราเอามาหมุนได้ แต่สำหรับผักก็มีเงินอยู่ประมาณ 1,000 กว่าบาท ซื้อเมล็ดพันธุ์เพาะปลูกอะไร อย่างเห็ดก็มีเงินอยู่ประมาณ 2,000 กว่าบาทมันก็หมุนได้ไปตลอด รับรองได้ว่าโครงการนี้จะไม่หายแน่นอน”

## แก๊สที่โรงเรียน ไม่เท่าเปลี่ยนจากที่บ้าน

“ที่นี่เรามีครบ เด็กที่เด็ยกว่าเกณฑ์แล้วก็นำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ที่มีอยู่ วันก่อนที่ไปทำโครงการก็มีอยู่สี่สิบกว่าเปอร์เซ็นต์ แต่ว่าห้องนั่งเฉลี่ยออกมาก็คคนึง 2 คนแค่นั้นแหละ”

**คุณครูจ๋านาญ มิตรศิลา ครูการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงโรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1** บอกเล่าทั้งปรากฏการณ์และสาเหตุที่มองเห็น เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กในโรงเรียนที่มีผลจากครอบครัวเป็นสำคัญ และโรงเรียนเองก็พยายามสร้างกลไกมาช่วยจัดการ ซึ่งคำตอบส่วนหนึ่งก็อยู่ที่โครงการอาหารทั้งเช้าและกลางวันของโรงเรียนด้วย

“พุดง่าย ๆ ก็คือเด็กมาจากบ้านครบ ก็คือไม่ได้กินข้าวมา เพราะว่าพ่อแม่เขาต้องไปทำงาน เด็กส่วนใหญ่ฐานะยากจน ก็เกิดภาวะโภชนาการด้อยสักหน่อย บางคนตัวเล็กมาโรงเรียนปวดท้องเป็นโรคระเพาะ ก็อยากให้เด็กได้กินอาหารเช้าเพื่อได้มีสมาธิในการเรียน ถ้าเด็กไม่มีกับข้าวที่บ้านก็เอามาไปกินที่บ้านแล้วก็ที่เหลือก็ป้อนโรงอาหาร ก็หมุนเวียนครับ”

## จากถังเก็บน้ำสูโรงเรือนเห็ดนางฟ้า

“เลี้ยงไก่ไข่แล้วก็เลี้ยงปลา แล้วก็ปลาดุก ก็ซื้อมาครับ ซื้อมา วันก่อนครับได้ทุนของ สจรส.ม.อ. ครับ ได้มา 20,000 ก็เอามาจัดสรรเสริมแม่ไก่ไข่ในโครงการอาหารกลางวัน 48 ตัวครับ แต่ตายไป 2 ตัว ตอนนี้ก็เหลือ 46 ตัว แต่ว่าไข่อยู่เกือบ 90 เปอร์เซนต์ อีกส่วนก็เลี้ยงปลาดุก เลี้ยงในบ่อคอนกรีต 1,000 ตัว คือมันมีอยู่ 2 บ่อแล้วนั้นแหละครับ ก็ทยอยจับเอา บางทีก็ส่งโรงอาหาร ที่เหลือบางทีพวกครูเราหรือผู้ปกครองก็ซื้อไปบ่อหนึ่งจับอีกบ่อหนึ่งเลี้ยง หมุนเวียนไป แล้วก็เห็ดนางฟ้าฝังนุ่นครับ

ก็ปลูกในท่อเมื่อก่อนเป็นแท่งค์ประกาศครับ ท่อปูนใหญ่ๆ มาทำเป็นแท่งค์ พอมันรื้อชิมเพราะเก่า เก็บน้ำไม่ได้ ก็เลยเจาะแล้วก็ใส่ก้อนเชื้อเห็ดเข้าไปเป็นที่เลี้ยงที่เพาะเห็ดส่งโรงอาหาร เห็ดนี้มันเก็บได้ทุกวันนี้ครับ”

“ปลาตุ๊กนี้เราก็ไม่ได้เพาะพันธุ์เองครับ เราซื้อลูกปลาตุ๊กมาเลี้ยง เอามาหมูนเวียน ถ้าเพาะเลี้ยงจริงๆ คงต้องทำบ่อเพิ่ม บ่อแม่พันธุ์มันต้องทำเพิ่มต้องแยกกัน เพราะว่าถ้าเกิดเราใส่รวมกันบับ ปลา มันจะกินกันหมดครับมันต้องแยก ต้องแยกบ่ออีกบ่อหนึ่ง กว่าจะได้ตัวแบบนี้มันเกือบๆ 2 เดือน”

“ตอนนี้โครงการที่หมูนเวียนได้เป็นรูปธรรม ก็คือไก่ไข่ครับ จะมีไข่ที่สม่ำเสมอ แล้วก็พอได้ไข่บับจำหน่ายจากที่โรงเรียนแล้วก็ข้างนอกนะครับ แล้วก็เอาเงินงบไปซื้อพวกอาหารแล้วก็มันจะหมูนเวียนได้ตลอด สามารถส่งโรงอาหารได้ตลอด ผมว่าพอสักประมาณระยะหนึ่งประมาณปี 2 ปีครับ ผมว่าน่าจะมีเงินก้อนหนึ่งที่สามารถที่จะเก็บไว้ซื้อหมูนเวียน แม่พันธุ์ไก่นี้เลี้ยงมาเกือบ 2 เดือนกว่าแล้วครับ ยังสม่ำเสมออยู่ครับตอนนี้ เราซื้อไก่สาว





มาพร้อมไข่ แล้วก็ดูแลเรื่องอาหารครับ ต้องเปิดไฟให้นิดนึง แล้วก็ระบบน้ำพวกนี้ครับก็ดูแลตลอด”

“ตรงนี้มันก็ชุมชนไม่ได้ใหญ่มาก ก็อยู่ร่วมกันได้ดีถึงจะต่างวัฒนธรรม ถ้าคนไทยพุทธชายอย่างนี้ มุสลิมเขาก็ซ้อกันได้ครับ”

ในเรื่องการจัดการอาหารกลางวันโรงเรียน แต่ละโรงเรียนก็อาจเลือกใช้วิธีการต่างกันตามความเหมาะสมหรือความถนัด ตั้งแต่คุณครูทำเอง ไปจนถึงให้ลูกจ้างในโรงเรียนทำโดยตอบแทนเป็นเงินเดือน ขณะที่โรงเรียนเล็กๆ แห่งนี้เลือกใช้วิธีจ้างแม่ครัวมาปรุงอาหารโดยเฉพาะ

**คุณครูณัฐธิดา ท่านทรัพย์ ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน โรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬา 1** เล่าเรื่องโครงการอาหารกลางวันของที่นี่โดยสรุปให้ฟังว่า

“ก็มีการจัดอาหารตอนเช้าและก็อาหารกลางวันค่ะ ระบบเราทุกวันนี้ใช้การจ้างแม่ครัวโดยมีคุณครูดูแลกำกับทั้งหมดเลยค่ะ แม่ครัวมีหน้าที่ปรุงอาหารตามที่โรงเรียนกำหนด ยึดหยุ่นได้ตามความจำเป็น แล้วก็ก็เป็นแม่ครัวคนเดิมที่ทำตั้งแต่รุ่นแม่จนถึงรุ่นลูกเลยคะ”

“เด็ก ป.5 ที่นี้มักดูเหมือนจะตัวเล็กหน่อย ถ้าดูที่น้ำหนัก ก็ปกตินะคะ แต่จะดูตัวเล็กไปหน่อยแต่ว่าน้ำหนักกับส่วนสูงได้ตามเกณฑ์คะ ที่ต่ำกว่าเกณฑ์จริง ๆ จะมีแค่คนสองคนเท่านั้นเอง โรงเรียนก็พยายามปรับให้เขา ก็คือจะใช้เรื่องของโภชนาการครบ 5 หมู่ นะคะ แล้วก็จะมีจัด Thai School Lunch เป็นหลัก อาหารตอนนี้ก็คือ มีของโครงการอาหารกลางวันโดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง อย่างเช่นไก่ที่ไข่ออกมาคะ ก็คือเอาวัตถุดิบเหล่านี้มาทำ ส่วนอย่างอื่นก็คือ ถ้าเกินจากที่นี้ก็จะเอาไปขาย ขายที่นี้ก็คือ จะขายให้ผู้ปกครองเด็กกับชุมชนก่อน ให้เขาได้กินอาหารที่ปลอดภัยที่โรงเรียนผลิตเอง”

“เรื่องการจัดอาหารให้เด็ก ที่จริงเราต้องทำตามว่า วันจันทร์ทำอะไร วันอังคารทำอะไร แต่ที่นี้ยังแบบว่ายืดหยุ่นได้ แต่ว่าอย่าออกนอกกรอบเกินไป เรามีสัญญาจ้างให้แม่ครัวปรุง 20 รายการ ก็คือขอให้อยู่ในแนวที่เรากำหนด เพื่อเทียบเคียงกับ Thai School Lunch ได้ ที่ทำอยู่บ่อย ๆ ก็คือที่เด็กชอบก็จะ เป็นก๋วยเตี๋ยวคะ แล้วก็ส้มตำไก่ กะเพราไก่ไข่ดาว ข้าวมันไก่ แล้วก็ข้าวผัดรวม พวกแกงก็เขียวหวานไก่ แล้วก็แกงส้มปลา ต้มยำ ก็ใส่ผักของที่นี่ที่ปลูกไว้คะ แกงจืดก็แกงจืดไก่สับคะ ไข่เจียว จะเป็นบวกเพิ่ม จะเป็นเหมือนแกงส้มแล้วก็ไข่เจียวชนิดหนึ่งหรือว่า ไข่ดาวคะอาหารเช้าจะเป็นเฉพาะข้าวต้มอย่างเดียว”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ไข่พะโล้

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ไข่พะโล้ ไข่ไก่ 1 ฟอง ลูกชิ้นไก่ 4 ลูก  
เต้าหู้แข็ง เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก
- ผักข้าวโพดอ่อน ดอกกะหล่ำ  
กุ้งขนาดเล็ก 5-6 ตัว
- แต้งโมชิ้นเล็ก 3 ชิ้น



วันที่ 2

ข้าว-ผัดกะเพราไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ผัดกะเพราไก่ ถั่วฝักยาวซอยสั้น
- ไข่ดาว 1 ฟอง
- ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล





วันที่ 3

ข้าว-ปลาแดงทอดราดเปรี้ยวหวาน

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ปลาแดงขนาดกลางค่อนข้างเล็กทอด 1 ตัว  
ราดซอสผัดเปรี้ยวหวาน ต้นหอม ผักชี
- ผัดกะหล่ำปลี ไข่กรอกไก่ กุ้งชุบแป้งทอด
- ผลไม้ มังคุด 2 ผล



วันที่ 4

ข้าว-แกงเขียวหวานไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- แกงเขียวหวาน ไก่หั่นชิ้นพอคำ 3-4 ชิ้น  
ลูกชิ้นรักบี้ปลา หั่นแฉลบ 4-6 ชิ้น  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 3-4 ชิ้น
- หมี่ผัดซอสแดง 1 ทัพพี
- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวโพดหวาน



วันที่ 5

ข้าวหมก ไก่ทอด

- ข้าวหมก 2 ทัพพี โรยต้นหอมซอย  
แตงกวา 4 ชิ้น กะหล่ำปลี 5-6 ชิ้น
- ไก่หั่นชิ้นเล็กคลุกแป้งทอด  
ประมาณ 12 ชิ้น
- น้ำจิ้มข้าวหมก
- แองจิตวุ้นเส้น ใส่กรอกไก่  
เนื้อไก่หั่นชิ้นเล็ก  
ผักกาดขาว ต้นหอมซอย
- ขนมหวาน สาคูตัด น้ำกะทิ

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนธรรมศาสตร์-จุฬาฯ 1

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- พื้นที่ทำการเกษตรของโรงเรียนมีน้อย ยากที่จะผลิตอาหารหมุนเวียนให้เพียงพอได้ โดยเฉพาะกลุ่มพืชผัก

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- ผู้บริหารมีความรู้มีทักษะและความใส่ใจในเรื่องการทำเกษตร มีโอกาสที่จะบริหารพื้นที่แปลงเกษตรขนาดเล็กให้เกิดประสิทธิภาพได้
- ชุมชนแวดล้อมโรงเรียนยินดีมีส่วนร่วมทั้งกิจกรรมและสนับสนุนโรงเรียน

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- ผลผลิตปลาดุกเมื่อบริโภคในโรงเรียนไม่หมดชุมชนก็สนใจรับซื้อ ไข่ไก่ก็เช่นกัน เป็นโอกาสให้เกิดทุนหมุนเวียนในระบบอาหารกลางวันได้

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
- นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในคาบเช้าก่อนถึงมี้ออาหารกลางวัน เนื่องจากการจัดอาหารเช้าที่มีคุณภาพให้นักเรียนรับประทานได้อย่างทั่วถึง

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- ยังไม่ชัดเจน

# 11

## โรงเรียนบ้านกระทิง

### “เสาหลักโภชนาการเด็กบ้านกระทิง”

#### ความหลากหลายรวมอยู่ที่โรงเรียน

โรงเรียนบ้านกระทิง ตำบลทับช้าง อำเภอนาทวี ตั้งอยู่ริมทางหลวงหมายเลข 4113 กึ่งกลางระหว่างตัวอำเภอนาทวีกับด่านชายแดนไทย-มาเลเซีย ที่บ้านประกอบ อำเภอนาทวี ความเป็นพื้นที่ใกล้ชายแดนมาเลเซียและเป็นพื้นที่เกษตรกรรมสวนยางเก่าแก่ที่ต้องการแรงงานในสวนมาตั้งแต่ยุคบุกเบิก ทำให้โรงเรียนบ้านกระทิงเป็นแหล่งรวมของนักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานวัฒนธรรมแตกต่างกันหลากหลาย ตั้งแต่คนสยามภาคใต้และคนมลายูที่อาศัยมาแต่ดั้งเดิมเติมด้วยแรงงานต่างภาคจากทางภาคอีสานหลายจังหวัดในยุค



แรกๆ ที่ต้องพึ่งพาแรงงานนอกพื้นที่ ไหล่มาจนถึงแรงงานต่างชาติดจากลาวและเมียนมาร์ที่มาทำงานให้แรงงานต่อเนืองหลายปีจนรุ่นลูกเติบโตได้เล่าเรียนอยู่ในเมืองไทย จึงนับว่าโรงเรียนบ้านกะทิงเป็นอีกโรงเรียนที่ต้องบริหารจัดการด้านการศึกษานบนพื้นฐานของความหลากหลายในตัวนักเรียน และในประเด็นปลีกย่อยอื่นๆ อีกหลายประการที่พื้นที่แรงงานเกษตรจากหลากหลายถิ่นลักษณะนี้มักจะต้องพบเจอ

“อาชีพส่วนใหญ่ของคนที่นี่ก็คือรับจ้างกรีดยางครับ คนที่มีสวนเป็นของตัวเองมีไม่มากนัก ตอนนี้รายได้ของผู้ปกครองลดน้อยลงเพราะราคายางต่ำมาก ที่อยู่กับเราก็ค่อนข้างยากจนรายได้น้อย ครอบครัวที่ฐานะดีหน่อยเขาก็ส่งลูกออกไปเรียนข้างนอก ที่อยู่กับเราส่วนใหญ่ก็เป็นเด็กที่มาจากครอบครัวยากจนหลายคนก็ครอบครัวหย่าร้าง”

ด้วยลักษณะพื้นฐานของชุมชนที่มีข้อจำกัดเรื่องฐานะ  
ภาวะในการดูแลปากท้องเด็กที่โรงเรียนจึงกลายเป็นภารกิจสำคัญ  
อีกอย่างหนึ่งนอกเหนือจากการจัดการศึกษาที่เป็นภารกิจหลัก  
ซึ่งจากประสบการณ์ของ **อาจารย์ประสิทธิ์ คงธรรม ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านกะทิง** ที่ทั้งบริหารการศึกษาและบริหารปากท้อง  
เด็กที่มาโรงเรียนด้วยทุนตั้งต้นจากรัฐหัวละ 20 บาท มาหลายปี  
พบว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำให้ระบบดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

“นาทวิของแพง เงิน 20 บาท นี่ซื้อข้าวแกงกินไม่ได้  
ที่ซอของแพงเพราะเมื่อก่อนคนทำสวนยางเขาก็มีเงินเยอะ กินข้าว  
นอกบ้านได้สบาย ซ้อรถยนต์กันเยอะมาก พอราคายางตกก็ไป  
ไม่รอดต้องรัดเข็มขัด รายได้ลดแต่ค่าครองชีพไม่ลดแล้วก็เพิ่มด้วย  
เช่น ปลาทุตอนนี่เด็กกินไม่ได้แล้ว สังเกตดูเวลาเราไปสั่งอาหาร  
ข้าวผัด 40 บาท ต่ำกว่า 40 บาท นี่ไม่มี ถ้ามีไข่ดาวก็ 50  
ถ้าไม่มีไข่ดาว 40 นี่คืออาหารในตลาดเลย”



## ขาดทุนที่รายได้ กำไรที่ความรู้

ในงบประมาณที่จำกัด ท่ามกลางค่าครองชีพโดยเฉพาะด้านอาหารที่สูงพอๆ กับพื้นที่เขตเมือง ทำให้โรงเรียนขยายตัวได้ค่อนข้างลำบาก ซึ่งถ้าเป็นโรงเรียนใหญ่ มีนักเรียนจำนวนมาก โรงเรียนสามารถนั่งบตต่อหัวที่ได้มากกว่าก่อนค่อนข้างใหญ่เอาไปจัดซื้อวัตถุดิบอาหารในราคาที่ได้ส่วนลดสูงๆ ได้ แต่กับโรงเรียนขนาดเล็ก ส่วนลดแบบนั้นแทบไม่มีผลอะไรในการเพิ่มคุณภาพและปริมาณวัตถุดิบ ทางเลือกที่พอมีอยู่สำหรับโรงเรียนห่างไกลแบบนี้คือ พยายามพึ่งพาตัวเอง

“ที่โรงเรียนก็เลี้ยงไก่ ปลูกผักส่งแม่ครัวแต่ว่ามันไม่ได้ตลอดทั้งปี มันเป็นไปตามฤดูกาล เหมือนไก่ก็โอเค ออกไข่ทุกวัน แต่ก็ไม่ได้ใช้เป็นหลัก โครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนกับที่ สจรส.ม.อ.ให้มา ถือว่าเอามาลงทุนเพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และมีอาหารเสริมได้ครับ แต่ถ้าเพื่อเป็นอาหารหลักไปทำอาหารกลางวันจริง ๆ จัง ๆ เป็นไปไม่ได้ เลี้ยงปลาแบบนี้ห้องบหมดบับปลาก็ดอดอย่างเดียว ต้องหาเงินอื่นไปให้ซื้ออาหารปลาอีก ไก่ก็เหมือนกัน ไก่ให้มา 100 ตัว เราก็ลงทุนหลายหมื่นนะ สองสามหมื่นค่าโรงเรือนอะไรต้องลงทุนเพิ่มทั้งนั้น ต่อไปก็ต้องหาค่าอาหารไก่มาหมุนเวียน ได้ไข่มาเราส่งขายสหกรณ์เอากำไรสักถาดละ 5 บาท อย่างนี้ 30 ฟอง ก็ขายอยู่ 85 บาท เข้าสหกรณ์ 5 บาท เข้ามาโครงการไก่ 80 ให้เด็กช่วยกันเลี้ยง ให้เมียนักการช่วยดูแลก็แบ่งผลประโยชน์ ผมแบ่งผลประโยชน์ 60/40 ก็คือให้เด็ก 30 ค่าเลี้ยง แล้วก็คนเฝ้าไก่ 30 แล้วก็ 40 เข้ากองกลาง เอาจริง ๆ แล้ว หักค่าแรง หักค่าอาหาร เสร็จแล้ว ก็ไก่ มันขาดทุนแต่เพื่อการศึกษามันโอเค เด็กได้เรียนรู้”



แต่ไม่ว่าโรงเรียนจะทำโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน  
ได้ประสบผลสำเร็จในแง่ผลผลิตมากน้อยเพียงใด ทีมอาหาร  
กลางวันของโรงเรียนบ้านกะทิง ตั้งแต่ผู้อำนวยการ ครูเกษตร  
ครูผู้รับผิดชอบอาหารกลางวันจนถึงนักการภารโรง ต่างก็ร่วมกัน  
สนับสนุนให้เด็กโรงเรียนบ้านกะทิงรุ่นแล้วรุ่นเล่า ได้รับอาหารและ  
ประสบการณ์ที่ดีจากกระบวนการนี้มาอย่างต่อเนื่องหลายปี



“ตอนเช้าเด็กเยอะเพราะเขามากินข้าวต้มกันครับ เด็กที่มาเช้าถ้าเขาต้องการกินก็ได้กินทุกคน เหตุผลที่เราอยากให้เด็กมาเช้าส่วนหนึ่งเพราะอยากให้เด็กมากินอาหารเช้าด้วย อาหารเช้านี้โรงเรียนใช้วิธีบริหารจัดการจากเงินอาหารกลางวัน กับอีกหลายๆ ส่วน ได้เพิ่มเป็นอาหารเช้า ถ้ามีงบเพิ่มเติมเด็กก็จะได้กินอาหารเช้าที่สมบูรณ์ขึ้น อย่างน้อยเนื้อหมูสับในข้าวต้มที่เด็กกินตอนเช้ามันก็เพิ่มขึ้นนะคะ”

สำหรับอาจารย์ประสิทธิ์แล้ว มองเห็นว่าการศึกษาที่โรงเรียนจัดอาหารให้เด็กนั้นมีข้อดีที่ชัดเจนก็คือ ผู้ปกครองนักเรียนลดความยุ่งยากในการจัดหาอาหารให้ลูกมาโรงเรียน บวกกับประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัวลงไปได้มาก และที่สำคัญคือหากให้เด็กเลือกอาหารกินเองในมือเช้าและกลางวันก็อาจจะมีปัญหาเรื่องคุณภาพและความปลอดภัยหรือแม้แต่ปริมาณ ขณะที่โรงเรียนสามารถควบคุมได้ในทุกประเด็นดังกล่าวมาเมื่อเป็นผู้จัดอาหารให้นักเรียนเอง

“แต่ถ้าได้งบเพิ่มขึ้นจะดีมาก เพราะเราไปลดคุณภาพอาหารเด็กไม่ได้ ต้องไปลดค่าตอบแทนแม่ครัวแทน ถ้าไปลดเขามากๆ ก็สงสารแม่ครัวจริงๆ นะ ตอนนี้มีผมใช้วิธีลดรายจ่ายให้แม่ครัวโดยให้เขามาอยู่ข้างใน ไม่ต้องไปเช่าบ้านอยู่ มาอยู่กับเราแล้วก็ได้เฝ้าที่เฝ้าทางให้เราด้วย”

## ประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นจาก Thai School Lunch

ในเรื่องการจัดการอาหารให้เด็กในโรงเรียน คุณครูสมส่วน ชูมวาส คุณครูผู้ดูแลโครงการอาหารโรงเรียนของโรงเรียน บ้านกะทิง เล่าย้อนความเป็นมาเปรียบเทียบกับปัจจุบันว่า

“ก่อนหน้านี้จะมีคนมากับรับเหมาจัดอาหาร แต่ว่าเขาจะทำตามเมนูของเขาคือประมาณสัก 5 เมนูของเขาจะทำวางเป็นถาด 5 ถาด 5 อย่างค่ะ ให้เด็กเลือกเอง แล้วบางทีถาดนี้เด็กชอบก็ตัก แต่ว่ามันมีอันที่ไม่ชอบก็ไม่กินแล้วอาหารก็เหลือ แล้วบางวันอาหารก็ไม่พอ เพราะว่าแยกทำหลายเมนู ในแง่สารอาหารเด็กก็จะได้ไม่ครบตามสัดส่วนที่เราต้องการให้เขา แต่ก่อนก็เป็นแบบนี้ พอมาใช้ Thai School Lunch เราต้องทำเมนูขึ้นมาเพื่อให้เด็กได้สารอาหารที่ครบ เพราะถ้าเรากรอก



ข้อมูลไปแล้วมันไม่ครบในส่วนนั้นก็จะขึ้นเป็นสีแดงใช่ไหมคะ เช่นว่ากากใยน้อยไป ก็ขึ้นสีแดง คุณครูก็เอามาปรับแก้เพิ่มกากใย ออกแบบให้ได้ครบทุกอย่างที่ควรจะได้ การที่มี Thai School Lunch มันดีมากค่ะ เพราะแม่ครัวไม่ต้องมานั่งคิดเมนูแล้ว เขาก็ทำตามเมนูที่โรงเรียนจัดให้เลย แล้วเขาได้เตรียมอาหาร อุปกรณ์ วัตถุดิบอะไรที่ว่าจะเหมาะสม แล้วก็มีแนวทางในการปรับเปลี่ยน ซดเชยสารอาหาร คือถ้าไม่ได้วัตถุดิบตรงตามเมนูแล้วจะเอาอะไรแทนที่มีคุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกัน มันทำได้เพราะมีหลักเทียบ แล้วชัดเจนจาก Thai School Lunch แล้วอีกอย่างไม่ยุ่งยากกับแม่ครัวด้วย แต่ก่อนแม่ครัวทำ 5 เมนูใช่ไหมคะ แต่เดี๋ยวนี้ลดมา 2 เมนู แล้วก็อาหารหวานแล้วก็น้ำผลไม้ที่ให้เด็ก พอสิ้นเดือนปีก็ให้แม่ครัวตีกลับมาด้วยว่าอาหารที่นักเรียนชอบมีอะไรบ้าง คือตีกลับมาเลยเราจะได้มาปรับเปลี่ยนเมนูถูก แล้วอาหารที่เด็กไม่ชอบนั้นเพราะอะไรก็ตีกลับมา ครูจะได้แก้ตรงนั้นถูกต้องค่ะ”



ในทุก ๆ วัน โรงเรียนบ้านกะทิงจะจัดสำหรับอาหารกลางวันโดยมีกับข้าวหลัก 2 อย่าง เพราะมีนักเรียนทั้งอนุบาลและประถม เด็กอนุบาลจะมีกับข้าวหลักที่เป็นรสจืด 1 อย่าง ส่วนเด็กประถมก็ได้รับทั้งกับข้าวจืดและแบบที่มีรสชาติจัดหรือเผ็ดขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง เช่น อาจเป็นไข่เจียว คู่กับผัดเผ็ด หรือมีไข่พะโล้กับแกงส้ม เป็นต้น

“ครูเราก็จะมาควบคุมดูแลค่ะ มาทุกวันเลยนะคะ หน้าที่คือควบคุมดูแลให้นักเรียนกินให้หมด แล้วก็ใช้วิธีการชมค่ะ คือถ้าชมเด็ก บอกเด็กว่ากินแล้วสวย กินแล้วตาหวาน เหมือนพวกผักบุงอะไรนี่เด็กเขาจะทำตาม แต่ก่อนอนุบาลเขาไม่ค่อยกินผักค่ะ แต่ตอนนี้กินแล้ว เหมือนไข่พะโล้เราก็ใส่ผักกาดเข้าไป เหมือนกับต้มข่าหมู่นะคะ ผักกาดบ้าง ผักชีบ้าง ใส่ลงไปก็ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย หลอกล่อไปเรื่อยค่ะ ครูอนุบาลส่วนมากให้เขาทำแบบนี้”

โรงเรียนติดตามความเปลี่ยนแปลงของนักเรียนด้วยการวัดส่วนสูงและชั่งน้ำหนักทุกเดือนเพื่อนำมาเปรียบเทียบ พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เด็กที่เพิ่งเข้าเรียนมาที่น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ก็ขยับมาอยู่ในจุดที่ใกล้เคียงมาตรฐานมากขึ้น แต่ก็พบว่ามียุติกาจำนวนหนึ่งมีน้ำหนักสูงกว่าเกณฑ์ ประมาณ 25 คน ส่วนใหญ่มักเป็นเด็กจากครอบครัวที่เลี้ยงโดยปู่ ย่า ตา ยาย เนื่องจากพ่อแม่หย่าร้างแต่งงานใหม่ สาเหตุอาจจะมาจากการตามใจเด็กในเรื่องการกิน ซึ่งนอกจากโรงเรียนจะมีส่วนช่วยปรับสมดุลโภชนาการของเด็กแล้วก็ยังหนุนเสริมด้วยการให้คุณครูจะเพิ่มกิจกรรมด้านการออกกำลังกายเข้ามาช่วยเพื่อให้เด็กมีสุขภาพและสุขนิสัยต่อไป

“เมนูของ Thai School Lunch ควรจะมีเพิ่มอีกค่ะ เพราะจะได้เพิ่มความหลากหลายตามความชอบของเด็กด้วย ส่วนพวกผลไม้ที่เห็นมีเงาะ มีพวงลำไย พวกแอปเปิ้ลอะไร แบบนั้น แต่มันหายาก เมนูแอปเปิ้ลไม่เคยจัดให้เด็กเลย เพราะว่าแพง แม่ครัวสู้ไม่ไหว ถ้าเพิ่มผลไม้ท้องถิ่นให้หลากหลายขึ้นก็จะดีมากเพราะโรงเรียนจะได้มีทางเลือกมากขึ้นค่ะ”

## เติมได้จนอิ่ม ปรับให้ดีที่สุดเท่าที่มี

แม่ครัวคือกำลังสำคัญของการปรุงอาหารในโรงเรียน หากมีความเข้าใจชัดเจนในแนวทางการจัดการอาหารของโรงเรียน ก็จะช่วยให้อาหารกลางวันของโรงเรียนมีประสิทธิภาพมาก **คุณจุฑาทิพย์ ธรรมิกบวร** คือแม่ครัวคนสำคัญของโรงเรียนบ้านกะทิง

“รับหน้าที่เป็นแม่ครัวที่นี้มา 3 ปีแล้วค่ะ เวลารับรายการอาหารจากโรงเรียนมาวันนี้ เราก็สั่งของจากแม่ค้าที่ตลาดสะท้อน (ตลาดตำบลสะท้อนที่อยู่ใกล้โรงเรียน) ช่วงสักสองทุ่ม แม่ค้าก็จะออกไปรับของที่ตลาดสดหาดีใหญ่ประมาณตีสองเอาของกลับมาที่นาทวี แล้วช่วงเช้ามีดเราก็ไปรับที่ตลาดสะท้อนเลย วัตถุดิบของเราก็เป็นของสดทุกวันเลยคะไม่มีแช่เอาไว้ ไปรับของมาแล้วก็มาเตรียมทำให้เด็ก มีอาหารเช้าทำข้าวต้มเป็นหลัก มีอ้อยก็จะมีผัดกะเพราบ้าง ไข่พะโล้ แกงส้มกุ้งอะไรแบบนี้ เด็กที่เป็นมุสลิมจะแยกต่างหาก มีไม่กี่คน เราใช้ไก่ทำอาหารแยกกันเลย จากนั้นก็ตอนช่วงเด็กพักกินข้าวเสร็จ



“แนวคิดของตัวเองในการจัดอาหารให้เด็ก ๆ ก็คือนอกจากความสะอาด รสชาติแล้วก็เป็นเรื่องปริมาณ คือให้เด็กเพิ่มได้ จนอิมคือเด็กจะเต็มได้ตลอดคะ ปริมาณคือตักปกติ แต่ว่าพอเด็กขอเพิ่มก็จะให้เพิ่ม อยากให้เด็กอิมลูกเขาก็เหมือนลูกเรา เราก็มองอยากให้เขากินอิมเหมือน ๆ กัน อาหารในโรงเรียนเราก็ทำตามเมนูที่คุณครูแจ้งมา รสจะเผ็ดน้อยหน่อย ไม่ใส่ผงชูรสเลย คุณครูลงตรวจเวรทุกวันคะ แม่ครัวเองก็จะถามเด็กว่าวันนี้กับข้าวอร่อยไหม เขาก็บอกอร่อยครับ ผลไม้ก็อาทิตย์ละวันคะ แล้วก็ยังมีขนม ผลไม้นี้เป็นของแพง บางทีก็สู้ไม่ไหวเหมือนกันคะ อย่างส้มเขียวหวานมันแพงมาก กิโลหนึ่ง 60-70 กิโลหนึ่งก็ได้ 4-5 ลูก ในเมนูก็กำหนดให้คนละลูก ก็ไม่ไหวจริง ๆ ก็ต้องใช้ผลไม้อย่างอื่นพวกแตงโมพวกมังคุดในท้องที่ปลูกกันมาก ราคาถูก แต่ก็ มีเฉพาะฤดู ส่วนมากเป็นแตงโม เขากินแตงโม มังคุดอะไรอย่างนี้คะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-แกงส้มปลาสาก

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- แกงส้ม ปลาสากขนาดกลาง  
ชิ้นใหญ่ 1 ชิ้น ผักบุ้ง
- ต้มข่า ไก่ลึบพอดำ 2 ชิ้น  
ผักเขียวจีนเล็ก 2 ชิ้น
- ถั่วเขียวต้มน้ำตาล





วันที่ 2

ขนมจีนน้ำยาปักชิต

- เส้นขนมจีน 3 จับ
- แขนงน้ำยากะทิปักชิตได้  
เนื้อบลาสาทตัมโฆลก
- ไข่ไก่ต้ม 1 ฟอง
- ถั่วงอกดิบ 2 ช้อนโต๊ะ
- แดงกวา 2 ชิ้น



### วันที่ 3

#### ข้าว-แกงกะทิปลาตุก

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- แกงกะทิ ปลาตุกขนาดกลาง ช้อนเล็ก 3 ช้อน  
มะเขือเปราะ 3-4 ช้อน
- ต้มผักกาดดอง  
ผักกาดเขียวปลีดอง 2-3 ช้อน  
หมูหันช้อนเล็ก 2 ช้อน
- ขนมหวาน ลอดช่องน้ำกะทิ



วันที่ 4

ข้าวผัดหมู

- ข้าวผัด 2 ท็อปพีคี่ริง  
หมูหั่นชิ้นบาง ประมาณ 10 ชิ้น  
ไข่ไก่ ผักคะน้า ต้นหอม
- น้ำซุปลกระดูกหมู  
เลือดหมูชิ้นพอคำ ประมาณ 4 ชิ้น
- แดงกวาชิ้นเล็ก ประมาณ 10 ชิ้น
- ขนมหวาน บวดถั่วดำ



วันที่ 5

ข้าว-หมูผัดกะเพรา

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- หมูผัดกะเพรา
- ไก่ต้มผัก ไก่ลั่นซิ้นพอคำ 4-5 ช้อน
- ผักเขียวลั่นเล็ก 2 ช้อน
- ขนมหวาน บวดฟักทอง

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านกระทิง

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ด้วยจำนวนนักเรียนที่มีจำนวนน้อยทำให้เงินสนับสนุนไม่เพียงพอที่จะสร้างกลไกให้โรงเรียนสามารถผลิตวัตถุดิบอาหารได้มากพอที่จะถือว่าคุ้มต่อการลงทุนและยังไม่มีปัจจัยเอื้อให้สามารถต่อยอดโครงการได้ชัดเจน
- ชุมชนโดยรอบส่วนใหญ่มีฐานะยากจนไม่สามารถสนับสนุนกิจการของโรงเรียนได้

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- แม้มีเนื้อที่ไม่มากนัก แต่โรงเรียนพอมิที่ว่างให้ปลูกพืชสวนครัวได้หลายชนิดและบุคลากรครูรวมถึงนักการมีทักษะในการปลูกพืชผักกินได้เป็นอย่างดี
- ผู้บริหารมีความตั้งใจ เอาใจใส่ในการแก้ปัญหา เพิ่มโอกาสให้โรงเรียน เช่น กรณีช่วยลดค่าใช้จ่ายแม่ครัวโดยให้พักในโรงเรียน ทำให้สามารถลดต้นทุนค่าแรงและเพิ่มกำลังผู้ดูแลโรงเรียนในอีกทางหนึ่ง

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- สามารถนำผลผลิตไข่ไก่ของโรงเรียนออกจำหน่ายเพิ่มรายได้ในกลไกอาหารกลางวันและเป็นรายได้ของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมอีกด้วย



### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
- นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในคาบเช้าก่อนถึงมื้ออาหารกลางวัน เนื่องจากการจัดอาหารเช้าที่มีคุณภาพให้นักเรียนรับประทานได้อย่างทั่วถึง

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- หากโรงเรียนสามารถเพิ่มผลผลิตได้มากขึ้น โดยเฉพาะในด้านอาหารโปรตีน เช่น ปลา เห็ด ไข่ไก่ จนเพียงพอหรือเหลือจำหน่ายได้ ก็อาจสามารถต่อยอดกิจกรรมได้ในอนาคต

# 12

## โรงเรียนบ้านเก่า “ส่วนรวม ส่วนร่วม สำเร็จ”

### ช่วยกันคิด ช่วยกันทำ

จากตัวอำเภอสะบาย้อย ที่เป็นอำเภอชายแดนด้านใต้ อำเภอหนึ่งของจังหวัดสงขลา ไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที ด้วยรถยนต์ ก็จะถึงที่ตั้งของ “โรงเรียนบ้านเก่า” ตำบลเปียน อำเภอสะบาย้อย ซึ่งหากย้อนกลับไปเพียงไม่กี่สิบปี การเดินทางจากหาดใหญ่ที่เป็นศูนย์กลางความเจริญด้านธุรกิจของพื้นที่นี้ มายังอำเภอสะบาย้อย นับเป็นเรื่องยากลำบากเพราะต้องเดินทางยาวนานชนิดข้ามวันข้ามคืนและอาจจะต้องถึงขั้น “ขี่ช้าง” เพื่อจะเข้ามาให้ถึงเสียด้วยซ้ำ แต่แม้การสัญจรทุกวันนี้จะสะดวกรวดเร็วบน



ทางหลวงแผ่นดินและทางหลวงชนบทที่เชื่อมต่อไปถึงแทบทุกพื้นที่ของจังหวัด แต่โรงเรียนบ้านเก่า ก็ยังคงเป็นโรงเรียนชนบทในหมู่บ้านเล็กๆ ที่ยังคงสงบเรียบง่ายคล้ายบรรยากาศในอดีตอยู่นั่นเอง

ปัจจุบันโรงเรียนบ้านเก่ามีนักเรียนเรียนอยู่ประมาณ 230 คน จัดการเรียนการสอนตั้งแต่อนุบาล 1 จนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งยังคงนับว่าเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก แต่ก็ยังเป็นโรงเรียนที่ค่อนข้างจะประสบความสำเร็จในการบริหารจัดการโครงการอาหารกลางวันอย่างน่าสนใจไม่น้อย **อาจารย์พิชิต ทิตยัพรหมทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเก่า** เล่าถึงแนวทางโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนว่า

“นโยบายด้านอาหารกลางวันที่เราถือปฏิบัติเป็นภารกิจทำร่วมกันว่า เด็กของเราจะต้องได้กินผักและอาหารที่สดและ



ปลอดภัย มีการจัดการสุขาภิบาลที่ดีภายในโรงอาหาร เพื่อให้สะอาด ปลอดภัย เป็นที่พึงพอใจของผู้ปกครอง นักเรียนของเรา ก็จะต้องจะมีความรู้เรื่องการเกษตรเพื่อการผลิตอาหาร สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ก็เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ก็คือ ในส่วนของเงินทุนที่ได้มาก็คือเป็นโครงการที่โรงเรียนเขียนไปก็เพื่อนำมาเป็นเงินทุนหมุนเวียนเพื่อสนับสนุนโครงการอาหารกลางวันก็เป็นไปตามเป้าหมาย คงจะเป็นใช้หมุนเวียนในส่วนนี้ก็คงจะฝากสหกรณ์ให้ปันผลกับนักเรียน เพราะเหมือนการเลี้ยงไก่เนี่ยส่วนหนึ่งก็ต้องลงโรงเรือน แล้วส่วนหนึ่งก็ต้องเอามาหมุนในเรื่องของอาหาร นักเรียนเป็นคนรับผิดชอบ ดูแลเรื่องของการให้อาหาร เรื่องของระบบน้ำ เรื่องของการทำความสะอาดจัดเก็บ แต่ถ้าเป็นเรื่องของปลูกผักผู้ปกครองมีส่วนร่วมด้วยครับ ก็การปลูกผักต้องดูแลตลอดเวลา ถ้าเสาร์อาทิตย์ก็มากับผู้ปกครอง ก็คืออยากจะมิตรนี้ก็ให้ผู้ปกครองกับชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม”



เมื่อพืชเกษตรจากแปลง รวมถึงการเลี้ยงไข่ไก่เริ่มได้ผล ผลผลิตส่วนที่เกินจากที่ใช้ในโรงอาหารก็จะถูกเอาไปจำหน่าย นำรายได้มาสมทบเป็นดอกผลของโครงการอาหารกลางวันให้ทางโรงเรียนบริหารจัดการ เติมด้วยเงินที่ได้รับจากแหล่งอื่น ๆ ที่อยู่ในเกณฑ์วัตถุประสงค์เพื่ออาหารและสุขภาพของเด็กทบเข้าเป็นทุนหมุนเวียนในการดำเนินตามโครงการอย่างสิ้นไหลต่อเนื่อง

“ตอนนี้ก็พยายามสำรวจความเห็นนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องความต้องการด้านอาหารทั้งโรงเรียนว่าเขาอยากกินอะไรบ้าง แต่ความต้องการของนักเรียน 230 กว่าคน พอเอาไปเข้าโปรแกรม *Thai School Lunch* มันก็ยากหน่อย เพราะเป็นเรื่องการถูกใจถูกปากของนักเรียน บางคนก็ชอบ บางคนก็ไม่ชอบ อีกเรื่องหนึ่งคือเราพยายามส่งเสริมให้กินผักกัน แต่นักเรียนก็ไม่ค่อยกินเท่าไรจะเหลือเยอะ เด็ก ๆ โรงเรียนนี้ไม่ค่อยกินผัก แต่เราก็พยายามใส่ผักบางอย่างที่เด็กกินได้เข้าไปแทน เทียบเคียงกันโดยดูเรื่องของสารอาหาร เรื่องของหลักโภชนาการตาม *Thai School Lunch* แต่ว่าบางทีก็คือเหมือนที่บอก บางวันถ้ามีผักเขาไม่โปรด (ยิ้ม)”

## ศรัทธา นำพาให้ร่วมมือ

“ผมทำงานที่นี้มา 25 ปีแล้วครับ ที่ดินที่เราใช้ในการปลูกพืชอาหารก็ประมาณ 1 ไร่ มีผักสวนครัวหมุนเวียนตลอดปี แนวคิดของโรงเรียนคือต้องการปลูกฝังให้นักเรียนเพาะปลูกพืชผักสวนครัวได้ในโรงเรียน แล้วก็นำไปปลูกที่บ้าน ส่วนผลผลิตที่ได้มาเราก็จะเอาไปป้อนโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน ก็เป็นการลดค่าใช้จ่ายของผู้ปกครองแล้วก็ของโรงเรียนด้วย ปลูกผักบุ้ง



ผักคะน้า ผักกาดขาว แล้วก็พวกถั่วฝักยาว แตงกวานะครับ คือ จะให้นักเรียนเลือกแล้วแต่นักเรียนจะปลูกอะไรโดยที่ปลูกแบบ ผสมผสาน คือแปลงนี้เราจะปลูกผักบุ้ง แปลงนั้นถั่วฝักยาว แปลงโน้นปลูกแตงกวาปลูกผักกาดขาวอะไรอย่างนี้ครับ ปลาตุก ก็เคยเลี้ยงแต่ว่าไม่ประสบความสำเร็จเพราะบ่อคอนกรีตปลาโตช้า กว่าบ่อดิน ไม่คุ้มค่าอาหารก็ยกเลิกไป แต่เราเลี้ยงไก่ครับ ตอนนี้

เลี้ยงลงไปทั้งหมด 108 ตัว ตอนนี้ได้ผลผลิตอยู่ประมาณวันละ 70-90 ฟองต่อวัน”

“มันก็มีเด็กทั้งที่ขยันแล้วก็ไม่ขยัน แต่โดยส่วนใหญ่ที่นี้มีเด็กขยันมากกว่านะครับ ที่นี้พอถึงชั่วโมงเกษตรเนี่ยครูต้องพาลง ถ้าไม่ลงเด็กเขาจะโวยวายต้องลงกันมา (หัวเราะ) บางทีก็ทำกันคงเพลินเกินเวลา ก็ต้องควบคุมว่าลูกพอแล้วนะ ต้องปรามครับ แปลงเกษตรก็เหมือนกันต้องลงทุกครั้งเมื่อถึงชั่วโมง ไม่งั้นไม่ยอมเด็กบางคนที่เขาไม่ชอบก็มีเหมือนกันครับ ธรรมดา ที่นี้ส่วนหนึ่งก็ผู้ปกครองให้ความร่วมมือ คือในที่เด็กทำบางที่ผู้ปกครองเขาก็ช่วยดูแล ช่วยทำในตอนเย็นตอนวันหยุดราชการก็มานะครับ มันก็ดีที่ว่าโรงเรียนพื้นที่อยู่ตรงกลาง แล้วก็ชุมชนโดยมากก็เป็นญาติพี่น้องกัน แล้วพื้นที่เราได้เปรียบกว่าหลายๆ ที่เป็นบริบทที่ดีของโรงเรียนครับ”

ลักษณะพิเศษประการหนึ่งของการทำงานด้านโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบ้านเก่าคือ มักมีกระบวนการสร้างความร่วมมือกับคนอื่น ๆ ที่สามารถแบ่งปันแลกเปลี่ยนกันได้ เช่น โครงการเลี้ยงไก่ไข่ที่แม่จะเริ่มต้นมาไม่นานแต่ก็ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว เพราะ**คุณครูวุฒิพงศ์ รัตน์ ครูผู้ดูแลด้านการเกษตรของโรงเรียนบ้านเก่า** ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสัตวแพทย์จากอำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี มาให้ความรู้และดูแลสุขภาพไก่ให้ รวมทั้งถ่ายทอดองค์ความรู้การบริหารจัดการเรื่องสุขอนามัย เลี้ยงไก่อย่างไรไม่ให้มีกลิ่นหรือแมลงวันรบกวนจนเกินไป เป็นต้น หรือเมื่อโรงเรียนมีผลผลิตมากพอหรือเหลือใช้พอที่จะจำหน่ายได้ ลูกค้าของโรงเรียนก็คือผู้ปกครองเด็กนั่นเอง

“ถ้าเกินก็ขายได้ครับ เพราะว่าผู้ปกครองมีความต้องการ อยู่ ตอนนี้เท่าที่ดูแล้วชุมชนต้องบริโภคไข่ในราคาแพง ลูกสามบาทกว่านะครับ ทางโรงเรียนก็พยายามที่จะลดค่าใช้จ่ายของผู้ปกครองนักเรียนด้วย อันนี้เป็นเรื่องที่โรงเรียนบ้านเก่าเราภาคภูมิใจ ที่ผ่านมาโรงเรียนได้รับความรู้จากผู้ปกครองอย่างมากในทุกๆ เรื่องเลยนะครับ ฉะนั้นเมื่อผู้ปกครองต้องการอะไร อยากจะให้โรงเรียนบริการอะไรเราก็ทำให้นะครับ พอถึงคราว



ที่โรงเรียนขอความอนุเคราะห์ก็ได้ความร่วมมือจากผู้ปกครอง  
อย่างดีด้วยเหมือนกัน ตอนเย็น ๆ วันไหนถ้าเรามีผักเยอะเราก็  
วางขายที่โรงเรียนเลย ผู้ปกครองมารอรับลูกก็ซื้อกลับบ้าน  
เป็นโครงการผักคุณธรรม นักเรียนจะมัดผักวางเอาไว้แล้ว  
ผู้ปกครองก็วางสตางค์ไว้เลยไม่ต้องเฝ้า ละแวกนี้ส่วนใหญ่เขาก็  
ประกอบอาชีพทำสวนยาง เวลาเขาขอสงเคราะห์เขาจะมีพื้นที่  
ก่อนที่ยางจะโตเขาก็ปลูกถั่วลิสง มันเทศ อย่างข้าวโพดนี้ก็ปลูก  
เยอะนะครับ ทีนี้พอเขาเก็บเกี่ยวมีผลผลิตเหลือ เราก็ให้นักเรียน  
เอามาขายที่โรงเรียนช่วงเย็น ๆ ได้เลย ขายผู้ปกครองด้วยกันเลย  
บางที่โรงเรียนก็รับซื้อ โดยใช้พื้นที่ของโรงเรียนเป็นที่ติดต่อ  
ประสานงานกัน”





## กว่าจะถึงวันที่เด็กรักผัก

“ภาวะโภชนาการของเด็กที่นี่ไม่ค่อยมีในทางขาดแคลนนะคะ คือเด็กจะตัวโต แล้วก็สูงค่อนข้างจะมีเนื้อ ไม่ผอม ตอนเข้าผู้ปกครองก็ซื้อไก่ทอด หมูปังอะไรแบบนี้กินเยอะ ไม่ค่อยขาดคะ เด็กที่นี่จะได้ดื่มนมหมดคะ การจัดอาหารกลางวันให้กับเด็ก ก็คือพยายามให้เด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน เรื่องไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรตไม่มีปัญหา ปัญหาใหญ่ที่เห็นคือเด็กที่นี่จะไม่ค่อยกินผักคะ บางวันที่มีผักเยอะหน่อยอาหารก็จะเหลือ เด็กก็จะเทเขี่ยทิ้งบางทีนะคะ ครูก็เลยจัดเป็นเมนูที่ค่อนข้างจะเป็นเนื้อเสียเยอะคะ คือผักก็มีเหมือนกันแต่ว่าจะเสริมบ้างเล็กน้อย เพราะถ้าเราซื้อมาแล้วเราทิ้งมันก็เสียประโยชน์ หรือสั่งให้แม่ครัวทำแต่เด็กไม่กินก็เสียประโยชน์เหมือนกัน ตอนนั้นก็แก้ได้ในระดับนึง แต่ว่าจริง ๆ แล้วคือต้องมีพื้นฐานการกินผักมาจากบ้านจากผู้ปกครองคะ โรงเรียนก็ส่งเสริมนะคะ แต่ว่าก็คือจะไม่ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าไม่ตั้งต้นที่ครอบครัว”

ถึงการรับมือกับนิสัยไม่ชอบกินผักของเด็กได้อย่างยากลำบาก แต่**คุณครูวารภรณ์ สุขนุ่น ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน** และ**ทีมคุณครูอาหารกลางวันโรงเรียนบ้านเก่า** ก็พยายามใช้กลเม็ดหลากหลายที่จะทำให้เด็กกินผักให้ได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเอาแตงกวาไปผัดกับไข่ให้เด็กได้กินแตงกวา โดยใช้ไข่ปริมาณมากหน่อย หรืออาจทำกับข้าวที่มีเนื้อหมูหรือไก่เป็นหลัก แล้วเจือผักบั้ง ผักคะน้าเข้าไปให้เด็กไม่รู้สึกรว่าต้องทนกินของที่ไม่ชอบ ไปจนถึงการหลอกล่อด้วยสิ่งที่เด็กอยากจะเป็นและเป็นสิ่งที่ผักช่วยได้ เช่น ผิวสววย ผมสววย เป็นต้น

“ก็อยากจะทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ นะคะ อันที่จริงคุณครูอยากจะไปเป็นแม่ครัวเองด้วยซ้ำ แต่ภาระงานครูก็เยอะ เรื่องการสอนบ้างอะไรบ้างเลยทำไม่ได้ เรื่องจัดเมนูในโปรแกรม *Thai School Lunch* ก็เหมือนกัน คุณครูรู้สึกว่ารับจะค่อนข้างน้อยไป น่าจะมีอาหารหลากหลายกว่านั้น แต่คุณครูก็อาศัยพลิกแพลงเอาที่มีมันใกล้เคียงกัน เพราะว่าเด็กเขาจะเบื่ออาหารที่ซ้ำ ๆ กัน อยากให้ปรับปรุงเพิ่มเมนูที่ให้มีหลากหลายตามท้องถิ่นด้วยนะคะ อย่างเช่น ช่วงนี้มีลองกอง แต่เมนูไม่มีลองกองก็เลยใช้ล้างสาดแทน”

“ความโชคดีอีกอย่างหนึ่งของเด็กที่นี่คือ ชุมชนมีคนทำเกษตรปลอดภัยอยู่เยอะ วันไหนมีฟักทองเก็บเกี่ยวได้ เรารู้ว่าใครปลูกบ้าง เราก็ไปสั่งให้แม่ครัวสั่งคะ คุณครูก็คิดเมนู แม่ครัวเขาเป็นคนไปหาวัตถุดิบมาทำ เขาก็ให้ไปสั่งมาจากในชุมชนนั้นแหละคะ คือราคามันถูกลงแล้วเด็กก็ได้กินเต็มที่แล้วก็จะได้วิตามิน มีฟักทอง มะนาว แตงกวาก็มีคะ ในชุมชนเขาก็ปลูกถั่วฝักยาว ก็รู้กันอยู่ว่าเขาปลูกเพราะเราก็เห็นกันอยู่คะ ก็ได้ตมมาจากต้นแล้วกินเลยก็มี ก็เด็กปลูกอันนั้นเด็กปลูกผักก็เหมือนกัน มันก็ได้เหมือนกัน”



## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ไข่พะโล้ กะหล่ำปลีผัดไข่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไข่พะโล้ 1 ฟอง ไก่ 3 ชิ้นเล็ก
- กะหล่ำปลีผัดไข่
- ขนมหวาน แป้งม้วนสอดไส้ครีม 4 แท่ง



วันที่ 2

ข้าว-แกงส้มหมู ไช้เฉียว

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงส้ม หมู 5 ช้อน ผักกวางตุ้ง
- ไช้เฉียว
- ผลไม้ ฝรั่ง 3 ช้อน



วันที่ 3

ข้าวผัดไก่สับ แกงจืดหมูสับ

- ข้าวผัดสองทัพพีครึ่ง ไก่สับ ผักคะน้า
- แกงจืด ผักกาด หมูสับปั้นก้อน 3 ก้อน
- ขนมหวาน โดนัท 1 ชิ้นใหญ่



วันที่ 4

ข้าว-ต้มยำไก่ แดงกวาผัดไข่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มยำ ไก่ 2 ช้อน เหน็ดนางฟ้า
- แดงกวาผัดไข่
- ผลไม้ แดงโมจีนเล็ก 5 ช้อน



วันที่ 5

ข้าวหมูแดง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- หมูแดงหั่น 7-8 ช้อน กุนเชียงหั่น 3 ช้อน  
ไข่ไก่ครึ่งฟอง แดงกวางหั่น 4 ช้อน
- น้ำราดหมูแดง
- ขนมหวาน บวดพักทอง

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านเก่า

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- เด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่ชอบกินผักซึ่งอาจเนื่องมาจากครอบครัวไม่ได้พยายามฝึกให้เด็กกิน เด็กจึงมีแนวโน้มที่อาจจะได้รับสารอาหารและกากใยอาหารน้อยกว่าที่ควรจะเป็น ทำให้โรงเรียนต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษในการปรับพฤติกรรมเด็ก

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนมีพื้นที่กว้างขวางพอสมควรที่จะใช้เป็นแหล่งผลิตวัตถุดิบอาหาร
- คุณครูผู้ดูแลงานเกษตรมีความใส่ใจในการดูแลแปลงเกษตรและสามารถสร้างความร่วมมือกับภายนอกโรงเรียนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตได้



- เด็กนักเรียนมีความสนใจในงานการเกษตรที่โรงเรียน จัดให้เป็นโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน
- ผู้ปกครองและชุมชนมีความใส่ใจในโรงเรียนและพร้อมที่จะช่วยเหลือและร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียนเป็นอย่างดี

### **ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน**

- โครงการตลาดคุณธรรม เป็นกิจกรรมที่สร้างปรากฏการณ์ที่น่าสนใจในหลายประเด็น ตั้งแต่เรื่องการเปิดพื้นที่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมระหว่างโรงเรียนกับสมาชิกชุมชน เกิดการค้าขาย เกิดรายได้ เกิดการกระจายขยายโอกาสของพื้นที่อาหารปลอดภัย โรงเรียนซื้อจากผู้ปกครอง ผู้ปกครองซื้อจากโรงเรียน ผู้ปกครองซื้อของกันและกันไปจนถึงการบ่มเพาะให้เกิดอุปนิสัยที่ซื่อสัตย์ ในกระบวนการตลาดคุณธรรม

### **ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ**

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### **โอกาสในการพัฒนาต่อยอด**

- ความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชน รวมทั้งความศรัทธาที่ชุมชนมีให้อาจนนำมาใช้เป็นฐานทุนในการออกแบบเป็นกิจกรรมสาธารณประโยชน์หรือเพื่อการพัฒนาาร่วมกันได้ในอนาคต

# 13

## โรงเรียนบ้านคลองกวางเขาวัง “มุ่งมั่นสู่การพึ่งพาตัวเอง”

### ผลิตผลจากความตั้งใจ

โรงเรียนบ้านคลองกวางเขาวัง ตำบลคลองกวาง อำเภอนาทวี เป็นโรงเรียนขนาดเล็กในจังหวัดสงขลา อีกแห่งหนึ่ง ที่มีความมุ่งมั่นในการส่งเสริมให้เด็กๆ ของโรงเรียน เรียนรู้เรื่องงานเกษตรและสร้างทักษะประสบการณ์ชีวิตบนแนวทางที่มุ่งไปสู่การพึ่งพาตัวเอง โดยพยายามออกแบบใช้สอยพื้นที่ของโรงเรียนที่มีอยู่ ให้เปลี่ยนแปลงจากผืนดินว่างเปล่า มาเป็นแปลงปลูกพืชและพื้นที่เลี้ยงสัตว์ มีคุณครูเป็นที่เลี้ยง และมีเด็กๆ ของโรงเรียนเป็นผู้เรียนรู้พร้อมลงมือปฏิบัติจริง ในสนามจริงในแบบของโรงเรียนบ้านคลองกวางเขาวัง



“ก็มีผักทั่วไป ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า แล้วก็มีเลี้ยงปลาตก  
ในบ่อคอนกรีต แล้วก็ไม้ไผ่ด้วย มีไข่นกกระทา มีฐานเห็ด ผลไม้  
เราก็มีเงาะ มีแปลงเงาะ แล้วก็มียกกล้วยบ้าง กล้วยเล็บมือนาง  
ผักเหียง ผักกูด แล้วเพราะว่าบังเอิญที่เราอยู่ใกล้แหล่งชุมชน  
เราก็เลยสามารถจะให้ชุมชนเอาผลผลิตนี้มาจำหน่าย เรามีเห็ด  
จำหน่ายด้วย เป็นเห็ดนางฟ้าครับ”

แต่ชื่อที่ อาจารย์อนันต์ แต่งเหมือน ผู้อำนวยการ  
โรงเรียนบ้านคลองกวางเขาวัง เอ่ยมาว่าเป็นสิ่งที่โรงเรียนกำลัง  
ทำนั้น ก็นับเป็นจำนวนสิบได้แล้ว จนดูราวกับว่าโรงเรียนแห่งนี้  
เป็นโรงเรียนใหญ่ มีพื้นที่กว้างขวางและมีนักเรียนเรือนพัน แต่ใน  
ความเป็นจริงแล้วโรงเรียนบ้านคลองกวางเขาวัง คือโรงเรียนเล็กๆ  
ในหมู่บ้านเล็กๆ ที่มีนักเรียนอยู่แค่ไม่ถึง 130 คน เท่านั้นเอง

“ที่เรามีการทำเกษตรหลายสิ่งหลายเรื่องนี้ก็เป็นเพราะ  
เรามีพื้นที่ที่สามารถทำเกษตรอาหารกลางวันเศรษฐกิจพอเพียง



ซึ่งเข้าโครงการเศรษฐกิจพอเพียง มาสนับสนุนในส่วนนี้ ก็มีฐานต่าง ๆ ให้นักเรียนได้จัดกิจกรรมเรียนรู้ แล้วก็เอาผลผลิตมาสนับสนุนอาหารได้ครับ”

“เรามีมะนาว ปลูกต้นมะนาวในปล้องท่อ มะนาวท่อนี้ก็เอามาปรุงอาหารทำกับข้าวได้แน่นอน ใครมาเยี่ยมโรงเรียนเราเจอมะนาวก็มักจะชอบใจเพราะเป็นพืชที่ติดดอกทั้งปี มาเจอที่ที่มีลูก แล้วเราก็มีไก่อี้นะครับ ไก่เนื้อนี้ก็เอามาเข้าโครงการอาหารกลางวันได้เลยครับ แม่ครัวก็รับซื้อเข้าสหกรณ์แล้วก็มารับซื้อของเรา แล้วก็มาแปรรูป มีฐานปลาตุก มีฐานไข่นกกระทา นะครับ แล้วเรามีสวนยางอยู่หนึ่ง ตอนนี้อยู่จะมีผักกุดเสริมระหว่างร่องยาง แล้วก็ผักเหียง ซึ่งผลผลิตนี้ก็จะทยอยมาเรื่อยๆ ก็แบ่งนักเรียนออกมาเป็นฐานต่างๆ ให้รับผิดชอบนะครับ ก็มาจำหน่ายในโครงการอาหารกลางวัน เช่น ไก่ ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลัก แล้วก็อย่างอื่นก็เหมือนกันครับ ถ้าเหลือก็จำหน่ายครู บางส่วนอาจจะไม่พอ แต่ว่าก็มาเสริม บางส่วนก็พยายามปรับปรุงพื้นที่ แล้วก็หาวิธีเพื่อที่จะให้พอ นะครับ”

“ช่วงเช้าก็มีข้าวต้มให้นักเรียน นักเรียนเราที่ฐานะยากจนประมาณ 40 คน กินฟรีครับ ผมว่าถ้าหากว่าเราสามารถบริหารจัดการเอาวัตถุดิบที่เราผลิตเองมาทำอาหารให้เด็ก เด็กก็จะมีอาหารที่ปลอดภัยและได้คุณค่า โดยใช้เงินกองทุนต่างๆ ที่เข้ามาช่วยเหลือเราหมุนเวียนให้เกิดประโยชน์นี้มากที่สุดได้ นะครับ คิดว่าอย่างนั้น แล้วก็ให้เด็กได้มีอาชีพเสริมต่อไปในอนาคต เช่นว่าการเลี้ยงนกกระทา บางทีก็ไปต่อยอดได้ตามฐานต่างๆ พวกนี้ก็เป็นการฝึกอาชีพ ฝึกการทำบัญชีของตัวเอง ทำรายรับรายจ่าย การวิเคราะห์แล้วก็ฝึกวินัยของนักเรียนด้วย”



“ผมเองก็ซื้อข้าวกับแม่ครัวเราเองด้วย ซื้อไปกินกับเด็ก ไม่ใช่ไปกินของเด็กนะครับ คือให้แม่ครัวทำเพิ่มมาให้ผม 30 บาท อาหารก็อันเดียวกับของเด็กนั่นแหละครับไม่ได้พิเศษอะไร ครูก็ห่อข้าวมากินอาหารกลางวันร่วมกัน เราเองก็จะรู้เองเลยว่ากับข้าวที่แม่ครัวทำให้เด็กของเรานั้นรสชาติและคุณภาพเป็นอย่างไร กินมันไม่กินมันก็ไม่เป็นไร เป็นการดูไปด้วยในตัวนะครับ”

เนื่องจากโรงเรียนดูแลทั้งเด็กไทยพุทธและมุสลิม อาจารย์อนันต์ก็ตั้งใจว่าในอนาคตจะแยกครัวออกจากกันให้มีครัวฮาลาลด้วย เพื่อจะได้ปรุงอย่างสะดวกทั้งสองกลุ่ม ให้นักเรียนได้รับประทานได้อย่างสบายใจ ซึ่งปัจจุบันทางโรงเรียนใช้บริการแม่ครัวมุสลิมอยู่

“ส่วนเรื่องงบประมาณนี้ ถ้าหากว่าเพิ่มเงินรายหัวขึ้นมาอีกหน่อย มันก็จะมาเพิ่มคุณภาพได้มากขึ้น เพราะว่าโรงเรียนขนาดเล็กๆ เด็กประมาณ 120-130 แบบของเรา โดยถัวเฉลี่ย

ถ้ามีเด็กเล็ก ๆ มันก็เกลี้ยกันได้เพิ่มมากขึ้น ส่วนเรื่องอื่นก็ไม่  
มีปัญหาอะไร ในเรื่องของการเตรียมการอะไรก็ไม่มีปัญหาอะไร  
อันนี้ไม่ได้ว่าแก้งว่าไม่มีปัญหา แต่ผมคิดว่าตัวเราเองก็ต้อง  
พยายามพัฒนาพยายามหาวัตถุดิบมาเพิ่มให้ได้โดยใช้เศรษฐกิจ  
พอเพียงนี้ครับ ตอนนี้เราเองก็มีครูที่เชี่ยวชาญด้านการเกษตรดูแล  
อยู่ อยากจะให้ชุมชนปรับเปลี่ยนการทำเกษตรมาเป็นแบบไร้สาร  
พิษด้วยโดยให้โรงเรียนเป็นตัวอย่างหรือเป็นแหล่งเรียนรู้ เป็น  
สถานที่เรียนรู้ฝึกงานของนักเรียน เพื่อที่จะเขาได้ต่อยอดเป็น  
อาชีพของเขาต่อไป ด้านอื่น ๆ ไม่มีปัญหาครับ มีงบประมาณ  
หลายส่วนเข้ามาดูแลอยู่แล้ว เราก็อยากจะช่วยตัวเองให้มากที่สุด  
เท่าที่จะทำได้ครับ”

## จะปลาทุหรือปลาดุกก็โปรตีนเหมือนกัน

“แต่ก่อนบ่นน้อยกว่านี้ เดี่ยวนี้เพิ่มมาเป็นหัวละ 20 บาท  
มันก็ดีขึ้นค่ะ เพราะว่าเดี๋ยวนี้ต้นทุนที่เราจะซื้อวัตถุดิบมันก็  
แพงมากขึ้น พอเพิ่มขึ้นมานิดนึงมันก็มีคุณภาพมากขึ้น แล้วก็  
โครงการตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเพื่ออาหารกลางวันเพิ่มเข้า  
มาสนับสนุน ต้นทุนมันก็ลดลง ก็เอาผักที่ได้จากที่เราปลูกไปป้อน  
เข้าโรงครัว ก็ลดต้นทุนลงมาค่ะ ปลาดุกนี่ก็เหมือนกัน เดี่ยวพอโต  
ขึ้นหน่อยก็เป็นวัตถุดิบได้อีก เราก็ทำเมนูปลาเอาไว้รองรับด้วยค่ะ  
อย่างเช่นถ้าในเมนู Thai School Lunch มีปลาดุก เราก็ใช้  
ปลาดุกแทน เพราะว่าในแง่วัตถุดิบเราไม่สามารถทำตาม Thai  
School Lunch ได้เป๊ะ ๆ ทั้งหมด เราก็ปรับเปลี่ยนของเราเอง  
เพราะเป็นเนื้อปลาเหมือนกัน นี่ก็ลดต้นทุนลง ถ้ามีปลาใน  
Thai School Lunch จะเป็นปลาทับทิม ปลาอะไร ๆ ที่เราไม่มี  
แต่เราก็มีปลาดุกอยู่เราก็แทนได้ เหมือนเนื้อสัตว์ อย่างเช่น

เนื้อหมูใน Thai School Lunch ในโรงเรียนเรามีมุสลิมอยู่ เราก็ไม่เอา เราก็เอาเนื้อไก่แทน ผลไม้ก็เหมือนกัน ผลไม้ตอนนี้เราปลูกเองกับกล้วย กล้วยเล็บมือนาง นี่ก็ลดต้นทุนลง จากที่เราไปซื้อตลาด กิโลละสามสิบห้า สี่สิบ เราก็มาตัดขาย ประมาณ หวีละ 10 บาท ก็ลดต้นทุนลง”

“ในอาหารกลางวัน เด็กก็มีส่วนร่วมในการจัดทำเมนูอาหารค่ะ เวลาคุณครูจะทำเมนู Thai School Lunch ของแต่ละเทอม คุณครูต้องมาถามเด็กก่อนว่า ลูกอยากกินอะไร ห้องนี้อยากกินอะไร สมมติว่าห้อง ป.3 อยากกินแกงส้มปลา ครูก็จะทำแกงส้มปลาให้เขา แล้วก็ ป.6 สมมติว่าอยากกินกะเพราไก่ไข่ดาว ครูก็จะมาจัดทำอาหารในเมนู Thai School Lunch ให้คุณครูร่วมกับแม่ครัวจัดอาหาร เพราะคุณครูมีหน้าที่จัดอาหาร ดูแลอาหารและตรวจสอบอาหารว่าถูกต้องไหม มีคุณภาพไหม ถูกสุขอนามัยไหม ก็จะมีเวรของคุณครูอยู่ประจำแต่ละวัน ตรวจสอบอาหาร แล้วก็ตักอาหาร ดูแลนักเรียนค่ะ”

**คุณครูวินิตา แก้วเทพ ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน โรงเรียนบ้านคลองขวางเขาวัง** ใช้ประสบการณ์ตรงจากการทำงานจัดการอาหารกลางวันให้เด็ก ๆ ด้วยความตั้งใจ ภายใต้อหุทัยภาพที่จำกัดและปัจจัยด้านสังคมที่ละเอียดอ่อน ด้วยความเชื่อว่าถ้าใส่ใจทำเรื่องอาหารอย่างดีที่สุด จะช่วยให้เด็ก ๆ ที่รักของคุณครูมีพัฒนาการที่ดีที่สุดด้วยเหมือนกัน

“เรื่องของปริมาณอาหารนี่ก็มีหลักนะค่ะ เด็กอนุบาล ข้าวเด็กจะได้กิน 1 ทัพพี ที่โตขึ้นไป ป.4, 5, 6 ก็ 2 ทัพพีครึ่ง ประมาณนี้ แล้วก็ฝึกก็ประมาณ 1 ช้อน เนื้อของประมงก็เป็น 2 ช้อน อนุบาลก็ 1 อัตราส่วนผลไม้จะเป็น 1 ส่วน เน้นพวกผัก

ผลไม้ มีทุกมี้อคะ ตอนแรกเด็กไม่ค่อยทานผักผลไม้เท่าไร  
แต่เราก็ฝึกเขาเรื่อยๆ เขาก็เริ่มทานได้ จนทานหมด”

“โรงเรียนเรามีโครงการเศรษฐกิจพอเพียง เด็กก็ไปฝึก  
กับคุณครูเกษตรเหมือนกับการเรียนการสอนวิชาการงาน ก็ได้ฝึก  
กับเด็กว่านี่ลูก กลัวยปลูกแบบนี้ละ ต้องลงแบบนี้ละ ก็เหมือน  
เลี้ยงไก่ ก็จากที่ว่าจากตัวเล็ก ๆ ไซ้ใหม่ ว่าพักยังง ให้อาหาร  
ยังง แล้วเขาสามารถที่จะไปต่อยอดให้กับชุมชน ให้กับครอบครัว  
เขาได้ เมื่อเขาเอาไปเลี้ยง หรือว่าเอาผลไม้อย่างเช่นกล้วย  
ใครปลูกก็ป้อนเข้าโรงเรียนได้ เวลาที่ชุมชนปลูกอะไรเราก็ซื้อจาก  
ผลผลิตจากชุมชนเข้ามา ให้เป็นอาหารกลางวันให้กับโรงเรียน  
เรามีตลาดนัดตอนเย็นของโรงเรียน เด็ก ๆ จะไปขายไข่ไก่ จะไป  
ขายไก่ ผักเหียง เสาวรส ที่ผลิตจากโรงเรียน หลังจากที่แม่ครัว  
รับซื้อไปถ้าเหลือผลผลิตก็เอาไปขายที่ตลาดนัดทุกตอนเย็นคะ  
รายได้ก็เข้าสหกรณ์โรงเรียนเอามาหมุนเวียนในโครงการอาหาร



ต่อไป เราได้งบประมาณสนับสนุนจากหลายทาง มีจากจังหวัด จากโครงการของสมเด็จพระเทพฯ อาหารกลางวันในถิ่นทุรกันดาร แล้วก็ของธนาคารกรุงไทย กสิกรไทย เอามาใช้ได้ทั้งเรื่องการศึกษา ให้เด็กมีความรู้ประสบการณ์เพิ่มขึ้น กับเอามาสร้างแหล่งเรียนรู้ของตัวเองแบบนี้ด้วย”

“เด็กก็มีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น ก็มีภาวะน้ำหนัก ส่วนสูงที่มากขึ้น แล้วก็การเจริญเติบโตที่ดีขึ้น จากเดิมที่ว่าเหมือนกับมาโรงเรียนตอนเช้า ไม่มีแรง เพราะว่าบางครั้งอบครวมีลูกตั้ง 11 คน ตอนเช้าก็ไม่ได้กินอาหาร เพราะว่าพ่อแม่ต้องออกไปกรีดยางใช้มัยกว่าเขาจะกลับมาตอนเช้าเด็กนักเรียนก็มาโรงเรียนแล้วก็ไม่ได้กินข้าวเช้า เด็กกลุ่มนี้ก็มากินข้าวต้มที่โรงเรียน แล้วก็ดื่มนมในตอนเช้าได้เลยคะ เพราะว่าเราเป็นโรงเรียนชนบท พ่อแม่ต้องกรีดยางไปตั้งแต่สี่ทุ่ม ห้าทุ่ม เที่ยงคืน กลับมาตอนเช้าก็ไม่ทันทำอะไรให้ลูกแล้ว”

“แม่ครัวมีที่เป็นหลักอยู่ก็คือ 7 คน แต่ว่าจะมีผู้ช่วยเป็นคนในพื้นที่ จากกรรมการสถานศึกษาที่เขาช่วยหามาให้โรงเรียน เพราะเมื่อก่อนเคยมีปัญหาเรื่องแม่ครัวเกี่ยวกับเรื่องข้าวของเครื่องใช้ในครัวที่เขาอยากให้เป็นครัวฮาลาลที่ใช้ได้อย่างสบายใจไม่ปะปน ไม่เอาไปใช้ที่อื่น ไม่เอาจากที่อื่นมาใช้ ก็เลยแก้ปัญหาด้วยการคณะกรรมการช่วยกันสรรหาคนมาเอง โรงเรียนก็จ้างแม่ครัวให้มาทำหน้าที่จัดหาวัตถุดิบ ประุงอาหาร แล้วก็จัดล้างทำความสะอาดเรียบร้อย ล้างเฉพาะของเขา เฉพาะเครื่องครัวแยกไว้ต่างหากไม่ปะปนกัน”

“ก็หวังอยู่นะคะ ว่าอยากได้เพิ่มจาก 20 บาท เป็น 25 บาท เพราะว่าตอนนี้วัตถุดิบที่เราซื้อมันก็แพงมากขึ้น ทุกวันนี้ 20 บาท นี่ต้องเจียดไปทำข้าวต้มตอนเช้าให้เด็ก ตอนเที่ยงก็จะมี



ผลไม้ ข้าว กับข้าวสองอย่าง 20 บาท น้ำมันน้อยมากที่จะให้นักเรียน แต่อย่างดีที่โรงเรียนผลผลิตเองบ้าง ถ้าเราไปซื้อในตลาดสำหรับเด็ก 129 คน น้ำมันได้แค่วันละ 2,580 บาท น้ำมันน้อยมากจริงๆ อาหารที่ทำให้เด็กก็พวกต้มยำไก่ แกงส้มปลา กะเพราไก่ ไข่ดาว ข้าวหมกไก่ แล้วก็ผัดเผ็ดปลาตุก หลายรายการหมุนเวียนเปลี่ยนไป ผลไม้มีทุกวันค่ะ เช่น ตามฤดูกาล มีเงาะ ลองกอง มังคุด จะมีตามฤดูกาล ของหวานนี้มีบ้างแต่ไม่มาก ส่วนมากเราจะเน้นพวกผลไม้ อยากให้เพิ่มงบประมาณอาหารกลางวันให้เป็นหัวละ 25 หรือ 30 บาทค่ะ”



## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-มันห่มนไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงมันห่มน ไก่สับชิ้นขนาดกลาง 5-6 ชิ้น  
มันฝรั่ง ประมาณ 3 ชิ้น
- ผักกะหล่ำปลีและแครอทซอยฝอยกับไข่ไก่
- ผลไม้ กกล้วยน้ำว้า 2 ผล



วันที่ 2

ข้าว-ไก่ต้มขมิ้น

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มขมิ้น ไก่สับชิ้นพอคำ 4-5 ชิ้น  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 2-3 ชิ้น
- ผลไม้ เงาะ 4 ผล



วันที่ 3

ข้าว-ต้มข่าไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มข่า ไก่สับชิ้นขนาดกลาง 4-5 ช้อน  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 3-4 ช้อน
- ไข่เจียว
- ผลไม้ ฝรั่ง 3 ช้อน



วันที่ 4

ข้าว-แกงจืดเต้าหู้ไข่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงจืด เต้าหู้ไข่ 4-6 ช้อน ใกล้เคียง  
ประมาณ 4 ก้อน ผักกาดขาว แครอท
- เนื้อไก่ไม่มีกระดูกชุบเกล็ดขนมปังทอด  
ชิ้นพอคำ ประมาณ 10 ชิ้น
- ผลไม้ ลองกอง 6-7 ผล



วันที่ 5

ข้าว-ปลาทุแขกทอด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ปลาทุแขกขนาดกลางทอด 1 ตัว
- แดงกวาผัดไข่ แครอต
- ผลไม้ สับประรดภูเก็ตชิ้นเล็ก 6-7 ชิ้น

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านคลองกวางเขาวัง

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนมีศักยภาพในการหาทุนสนับสนุนจากองค์กร  
ภายนอกค่อนข้างดี
- โรงเรียนมีครูผู้ดูแลการเกษตรที่มีความรักและตั้งใจ  
ที่จะถ่ายทอดความรู้ให้เด็กอย่างเต็มที่



## ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- โรงเรียนจัดตลาดนัดจำหน่ายผลผลิตโดยนักเรียนมีส่วนร่วมตั้งแต่ผลิตจนถึงขาย นำรายได้กลับมาเป็นเงินทุนหมุนเวียนในโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนได้ส่วนหนึ่ง

## ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
- นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในคาบเข้าก่อนถึงมื้ออาหารกลางวัน เนื่องจากการจัดอาหารเข้าที่มีคุณภาพให้นักเรียนรับประทานได้อย่างทั่วถึง

## โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- จากความตั้งใจของผู้บริหารและครูผู้ดูแลงานเกษตร โรงเรียนน่าจะสามารถพัฒนาเป็นแหล่งเรียนรู้ด้านการเกษตรและเศรษฐกิจพอเพียงได้ในอนาคต

# 14

## โรงเรียนบ้านทัพหลวง “ดุจธงชัยนำทัพหลวง”

### แรงสนับสนุนภายนอกที่ขับเคลื่อน ไปพร้อมกับความตั้งใจภายใน

โรงเรียนบ้านทัพหลวง ตำบลคูหา อำเภอสะบ้าย้อย เป็นโรงเรียนขยายโอกาสอีกแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา ซึ่งการเป็นโรงเรียนขยายโอกาสนั้น ส่วนหนึ่งก็สะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดของชุมชนในด้านเศรษฐกิจที่เชื่อมโยงกับเรื่องของโอกาสอีกหลายประการของประชากรโดยภาพรวมในพื้นที่อยู่ในตัว นั่นหมายถึงว่า นอกจากโรงเรียนกลุ่มนี้จะมีบทบาทหลักในการจัดการศึกษาให้ลูกหลานของคนในชุมชนแล้ว ก็ยังต้องเพิ่มศักยภาพของตัวเองเพื่อช่วยเพิ่มศักยภาพให้เด็ก ๆ มีโอกาสเพิ่มขึ้นในอนาคตอีกด้วย



นั่นทำให้แม่จะเป็นผู้หญิง แต่อาจารย์ชภัท เกื้อก่อยอด ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทัพหลวง ก็ต้องเป็นผู้เดินหน้าถือธงนำ “ทัพหลวง” เข้าต่อกรกับอุปสรรคของการจัดการศึกษาทั้งหลายที่มีอยู่ เช่นเดียวกับชื่อบ้านนามเมืองอันเป็นที่ตั้งของโรงเรียนด้วยเช่นกัน

“โรงเรียนก็จะเน้นให้นักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารกลางวันและก็มีอาหารเสริมในช่วงเช้าสำหรับนักเรียนที่ไม่พร้อมจากที่บ้าน เพราะว่าตรงนี้เป็นชุมชนที่ผู้ปกครองจะกรีดยางตอนเช้า บางครอบครัวอาจจะไม่ได้เตรียมอาหารไว้ให้สำหรับลูก ก็จะมีอาหารเสริมในตอนนั้น ก็อาจจะมีข้าวต้มหรือว่ามีนมในส่วนของการกลางวันส่วนใหญ่ๆ เลยก็จะได้รับงบประมาณจาก อบต. ในส่วนของอาหารกลางวันโรงเรียนบ้านทัพหลวงเป็นโรงเรียนขยายโอกาสที่มีนักเรียนตั้งแต่อนุบาล 3 ขวบจนถึงมัธยม เราก็จะเอาในส่วนนั้นมาถัวเฉลี่ยกัน ในส่วนของการรับประทานอาหารเด็กมัธยมก็อาจจะมีกำหนดจ่ายบ้างแต่ในส่วน



ของเงินก็น้อยลงกว่าปกติในส่วนทั่วไป สมมติว่าถ้าแม่ค้าขาย  
จานละ 30 เราทก็จะแค่ 10 บาท ก็เอามาถั่วเฉลี่ยกันค่ะ”

การทำหน้าที่ที่โรงเรียนบ้านทัพหลวงที่ย่างเข้าปีที่ 6  
ของอาจารย์ชภัท ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเรื่องปากท้อง  
โภชนาการของเด็ก ๆ นับว่าบรรลุเป้าหมายในระดับคุ้มค่าเหนื่อย  
เพราะในปัจจุบัน นักเรียนบ้านทัพหลวงที่ 163 คน มีอาหารเช้า  
และอาหารกลางวันกินอิ่มท้องทั้งสองมื้อครบถ้วนร้อยเปอร์เซ็นต์  
ด้วยการสนับสนุนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่สนับสนุน  
โครงการอาหารกลางวันหิ้วละ 20 บาท ร่วมกับดอกผลที่เกิดจาก  
โครงการอาหารกลางวันและจากการอุดหนุนเพิ่มเติมของสถาบัน  
การจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

“เราเองประมาณที่ได้มาจัดสรร แล้วส่วนหนึ่งก็ทำเป็น  
โครงการปลูกผัก เลี้ยงปลา เพื่อที่จะเอามาสนับสนุนในอาหาร  
กลางวันของนักเรียน ที่ทำอยู่ตอนนี้ก็คือ ปลูกผัก เลี้ยงปลาแล้ว  
ก็เพาะเห็ด เป็นเห็ดนางฟ้า ผลไม้ก็มีลองกอง เงาะเป็นผลไม้  
ท้องถิ่นอยู่แล้ว”

“หลัก ๆ ตอนนี้ก็คือ เลี้ยงปลาค่ะ แล้วก็ปลูกผัก ปลูก  
อาหารกลางวันก็คงจะต้องจัดให้นักเรียนไปโดยตลอด เพราะ  
เราเป็นพื้นที่ที่จำกัดด้วยเรื่องรายได้ของครอบครัวนักเรียน แล้วอีก  
อย่างก็เป็นการส่งเสริมอาชีพในด้านการงานเกษตรเศรษฐกิจ  
พอเพียง ฝึกให้แก่ปลูกผักปลูกอะไรเป็น เลี้ยงสัตว์เป็น เพราะเห็น  
ถึงว่าวิธีขั้นตอนอย่างน้อยนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการลด  
ต้นทุนค่าใช้จ่ายในชุมชนของตัวเอง ในหมู่บ้านตัวเอง นั่นคือหลัก  
การตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง มีส่วนช่วยในการช่วยกันปลูก  
ช่วยในการดูแลรักษา ผลผลิตปลายทางก็จะเอามาจำหน่ายให้กับ  
แม่ค้าที่เขาทำอาหารส่วนหนึ่งค่ะ ส่วนที่เหลือก็มาจำหน่ายใน  
ชุมชน”



“ให้นักเรียนรู้จักการขาย ให้สร้างกลุ่มเพาะเห็ด กลุ่มเลี้ยงปลาเพื่อจะได้เกิดการเรียนรู้ในเบื้องต้นของการประกอบอาชีพก็ในส่วนของการเพาะเห็ด เด็กก็จะให้ความสนใจแล้วก็รู้จักการเก็บ การจำหน่าย การทำบัญชี มาต่อยอด นำมาซื้อต้นเห็ดเพิ่มเติม ซื้อเมล็ดพันธุ์เพิ่มเติมให้หมุนเวียนตลอด เด็กเขาจะทำบัญชีไว้คะ บัญชีมีรายรับ-รายจ่าย ก็จะพยายามให้กิจกรรมตรงนี้มันอยู่ยั่งยืน แล้วก็สนับสนุนในส่วนของงบประมาณแล้วก็หาหน่วยงานที่เข้ามาสนับสนุนตรงนี้เพิ่มขึ้นคะ”

ในการทำงานย่อมมีความคาดหวัง ซึ่งความคาดหวังเบื้องต้นเรื่องการพัฒนาระบบอาหารกลางวันในโรงเรียนของอาจารย์ กชภัทและทีมคุณครูโรงเรียนบ้านทัพหลวงนับว่าสำเร็จไปแล้วส่วนหนึ่ง แต่ก็ยังมีอีกหลายความคาดหวัง ที่ทุกคนในโรงเรียน รวมถึงสังคมจะต้องช่วยกันผลักดันต่อไป

“ให้ต่อยอดให้สูงขึ้น เพราะว่าอย่างน้อยในกิจกรรมของการเรียนการสอน เรามีการแข่งขันประกวดในโครงการทักษะวิชาการด้วย โรงเรียนเรามีจุดมุ่งหมายว่าอยากจัดได้อันดับที่ 1 บ้าง อย่างน้อยในเครือข่ายในชุมชนหรือว่าในของเขตการศึกษา ก็มีการจัดแข่งขันทุกปี ระดับอาหารกลางวันของเราก็คือ ระบบการจัดทำอาหารของเราได้เหรียญทองระดับประเทศนั่นคือในระดับที่เราภาคภูมิใจ”

“อันที่จริงงบประมาณที่สนับสนุนมาเราก็ได้มาด้วยจำนวนจำกัด ในหัวหนึ่ง 20 บาท ถ้าเอาตามหลักโภชนาการจริง 20 บาท เด็กก็ไม่พอค่ะ เราเลยต้องเอามาบริหารจัดการ พยายามทำยังไงก็ได้ให้เด็กได้ถูกหลักโภชนาการในตรงนั้น ส่วนหนึ่งก็จะได้มาจากงบประมาณข้างนอกที่เราเอามาสนับสนุนหรือว่าต้นทุนในส่วนของผัก ผลไม้หรือว่าอะไรก็จะอยากได้จากท้องถิ่น ก็ฝาก



ถึงงบประมาณรายหัว เพราะผู้ปกครองถึงแม้จะฐานะไม่ค่อยดี แต่ก็พยายามมีส่วนร่วมอยู่แล้ว บางครั้งบางครั้งก็ฤดูผลไม้ ก็เอาผลไม้มาเสริมให้ตอนเที่ยง เช่น เงาะ ลองกองงะก็เป็นผลไม้พื้นบ้าน ก็เอามาเสริมให้ เด็กๆ ก็จะได้ทานในอาหารส่วนหนึ่ง ผลผลิตของในโรงเรียนก็มีก็ได้รับประทานกัน นั่นคือส่วนที่เราพยายามจะให้ต่อยอดขึ้นไป หนึ่งบมันจำกัด คิดดูเมื่อก่อนเราเลี้ยงปลา ปลาตุกตัวละ 2 บาท ก็นั่นแหละเราต้องพยายาม คืออนาคตเราจะเลี้ยงไก่ไข่ เพราะมองดูแล้วว่าเด็กที่ขาดแคลนเข้าๆ อย่างน้อยเราให้ทานไข่สักฟองก็ยังดีค่ะ”

## ถึงต้นทุนจำกัด แต่ก็ครบครันด้วยการบริหารจัดการ

“ก่อนหน้านั้นตอนที่มาใหม่ ๆ ที่นี้เขายังไม่ได้ใช้โปรแกรม Thai School Lunch ในการจัดอาหารกลางวัน แต่ตอนนี้เริ่มมีการใช้ Thai School Lunch ค่ะ ในการจัดอาหารให้นักเรียน ทำให้นักเรียนได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้นตามหลักโภชนาการ ไม่ได้ยึดตามนั้นตลอดนะคะ การเตรียมอาหารให้เด็กอย่างแรกดูตามหลักโภชนาการเราจะดูว่า ถ้าเด็กอนุบาลเหมือนข้าวสวยเขาจะกินประมาณ 2 ทัพพี ถ้าประถมขึ้นมาทีก็จะ 2 ทัพพี ครึ่งแล้วก็ทุกอย่างเขาก็จะมีสัดส่วนของเขา เราก็จะเอาความรู้ที่ไปอบรมมาถ่ายทอดให้แม่ครัวอีกทีนี่ เขาจะได้กะถูก เพราะเราทำแบบจ้วงเหมา อาหารจะไม่ซ้ำกัน เราจะเน้นถ้าเป็นอาหารจานเดียวก็ให้มีสัดส่วนหนึ่งครั้งนี่ แล้วส่วนที่เหลือก็จะเป็นข้าว ข้าวแกงก็จะเป็นพวกพะโล้ ผัดพริก ไก่ พุทผะเยอะกว่าค่ะ มุสลิมไม่กี่คนเอง ไก่กับไข่ค่ะ เป็นอาหารจานเดียวเราจะจัดแค่อาทิตย์ละครั้ง อาหารจานเดียวก็จะสลับกันไป เช่น อาทิตย์นี้มีข้าวหมก อาทิตย์หน้าข้าวมัน ราดหน้าก๋วยเตี๋ยวก็จะสลับกันไปในแต่ละ



อาทิติย์ เพราะตามหลักต้องจัดแบบนี้แหละค่ะ อาหารจานเดียว  
อย่าให้มีเกิน เหมือนขนมหวานก็เหมือนกัน อาทิติย์ละครึ่ง  
ส่วนผลไม้อาทิติย์ละ 2 ครั้ง ไม่ได้มีทุกวันค่ะ”

คุณครูณัฐดา โตมะแซ ครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน  
โรงเรียนบ้านทัพหลวง หนึ่งในทีมบ้านทัพหลวง มองเห็นข้อจำกัด  
หลายประการของชุมชนที่ยังคงต้องพึ่งพาภาครัฐและสังคม  
สนับสนุน เพราะคุณครูเห็นถึงความตั้งใจของผู้ปกครองที่จะ  
ช่วยเหลือกิจการโรงเรียนนั้นมีอยู่อย่างเต็มที่ เพียงแต่ขาด  
ปัจจัย จึงช่วยโรงเรียนได้อย่างจำกัดตามกำลัง

“ผู้ปกครองจะมาช่วย ผู้ปกครองจะไม่ได้มาโดยตรงค่ะ  
ของเราก็จะเป็นการจ้างเหมา ผู้ปกครองจะมาช่วยส่วนของการ  
ทำแปลงเกษตร ทำโรงเรียนซึ่งช่วยได้มาก ผู้ปกครองจะช่วยลงแรง  
กับเอาผลไม้มาเสริมให้นักเรียนค่ะ”



“ก็คิดว่าสิ่งที่เราทำการเกษตรในโรงเรียนมันสามารถเอามาจำหน่ายให้กับนักเรียน เพราะว่าสิ่งที่เราทำมันปลอดภัยก็คือไร้สารพิษ เราทำเพราะเราทำเองแล้วเราก็จะอุ่นใจในตรงนั้นค่ะ แล้วมันก็จะทำให้นักเรียนได้กินอาหารที่ปลอดภัย ส่วนใหญ่ในหมู่บ้านก็จะมีการเลี้ยงไก่อยู่แล้ว เราก็สามารถไปอุดหนุนตรงนั้นได้ค่ะ ก็จากข้อมูลสถิติการวัดน้ำหนัก ส่วนสูง จากที่ทำมาสังเกตว่าเด็กที่มีภาวะเหมือนเตี้ย หรือว่าผอมเราก็จะเสริมในตรงนั้น ก็คือเราจะให้เขากินให้มากขึ้นในส่วนอาหารกลางวัน เพื่อเพิ่มน้ำหนักของข้าวอะไรประมาณนี้ค่ะเพื่อเสริมตรงนั้นค่ะ เด็กด้อยโอกาสมีค่ะ แต่มันก็ไม่ถึงกับเปอร์เซ็นต์มาก ชัก 20 คนประมาณนั้น”

“ก็แค่อยากให้เด็กทุกคนได้กินอาหารกลางวันอิมเพราะเราไ้งบประมาณก็เพื่อให้นักเรียนได้กิน แล้วก็ให้เด็กมีสุขภาพที่แข็งแรง เพราะมันจะส่งผลต่อการเรียนของเด็กด้วย หวังแค่ตรงนี้ค่ะ บางทีแม่ครัวก็มีส่วนร่วม เพราะบางทีครูก็จะถามว่าวันนี้ พรุ่งนี้อยากกินอะไรเราก็กลับไปบรรจุใน Thai School Lunch ครูว่าโครงการนี้ควรจะต้องอยู่ต่อไป และอยากจะได้จัดบสำหรับของมัธยมต้นมาให้บ้าง เพราะเราเป็นโรงเรียนขยายโอกาส เด็กบางคนครอบครัวเขามีรายได้น้อยจริง ๆ ค่ะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-แกงส้มปลา

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงส้มปลากระตุงเหวนขนาดเล็ก  
ชิ้นเล็ก 1 ชิ้น ผักบุ้ง
- แดงกวาผัดไข่





วันที่ 2

ข้าว-แกงเขียวหวานไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงเขียวหวาน  
ไก่สับชิ้นขนาดกลาง 2-3 ชิ้น  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 2 ชิ้น
- ไข่เจียว ซ้อสมะเขือเทศ
- ผลไม้ เงาะ 3 ผล



วันที่ 3

ข้าวมันไก่ทอด

- ข้าวมัน 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่ทอดหั่นเฉพาะเนื้อชิ้นบาง 6-7 ชิ้น  
ต้นหอมซอย
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- แดงกวา ประมาณ 4 ชิ้น



วันที่ 4

ข้าว-ผัดกะเพราไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่สับผัดกะเพรา
- แกงจืด ไก่สับ 3-4 ก้อน
- ผักเขียวชิ้นเล็ก 3-4 ชิ้น
- ลูกชิ้นปลา 1 ลูก เห็ดหูหนู แครอต



วันที่ 5

ข้าว-ไก่พะโล้

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- พะโล้ ไก่สับชิ้นขนาดกลาง 3-4 ชิ้น
- ไฉนกระทากา 3 ฟอง
- ลาบไก่
- ขนมหวาน เปียกสาคุ ข้าวโพดหวาน

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านทัพหลวง

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ชุมชนแวดล้อมฐานะลำบาก ต้องอาศัยแรงสนับสนุนจากองค์กรภายนอกเป็นหลัก

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- ผู้ปกครองมีความใส่ใจสนับสนุนกิจการโรงเรียนตามกำลัง

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- มีการบริหารจัดการให้เกิดทุนหมุนเวียนในระบบอาหารกลางวัน

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- ยังไม่ชัดเจน

# 15

## โรงเรียนบ้านทุ่งไพล “เมื่ออาหารกลางวันเด็ก กลายเป็นภารกิจของหัวใจ”

### จากปัญหา นำพาสู่การมีส่วนร่วม

จากตัวอำเภอสะบาย้อยไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ตามทางหลวงแผ่นดินสาย 4095 สะบาย้อย-เขาแดง ประมาณ 17 กิโลเมตรเศษ ถึงทางแยกแล้วเบี่ยงขวาเล็กน้อย ตรงต่อไปอีกประมาณ 1 กิโลเมตร ก็จะพบอาคารเรียนเรียงรายอยู่ ด้านซ้ายของฝั่งถนน ซึ่งเขาหินปูนตระหง่านงามตา นั่นคือที่ตั้งของ “โรงเรียนบ้านทุ่งไพล” ตำบลเขาแดง อำเภอสะบาย้อย โรงเรียนในชนบทห่างไกลที่เต็มไปด้วยเนื้อหา

นำเรียนรู้ประจักษ์ตัวหนังสือที่เรียงแน่นอยู่ในสารานุกรมเล่มโต เพราะเป็นโรงเรียนที่ได้สร้างกิจกรรมการเรียนรู้เชิงพัฒนา ร่วมกับชุมชนสังคมเอาไว้หลายด้านตลอดหลายปีที่ผ่านมา รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน แห่งนี้ด้วย

“แนวทางการจัดการอาหารของโรงเรียนบ้านทุ่งไพล เริ่มจากที่เราได้รับงบประมาณจัดสรรค่าอาหารกลางวันมาจาก องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ที่ผมได้นำเรื่องเข้าที่ประชุมของ คณะกรรมการสถานศึกษาให้ช่วยกันพิจารณาว่าเราควรทำอย่างไร จึงจะใช้เงินจำนวนนี้ให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด เพราะก่อนหน้านี้ เราเคยเปิดให้ตัวแทนของผู้ปกครองเด็กเราเข้ามาจำหน่าย อาหารในโรงเรียน แล้วก็พบว่าเราไม่สามารถควบคุมคุณภาพ ความสะอาดหรือแม้แต่ความปลอดภัยในอาหารเหล่านั้นได้เลย เมื่อที่ประชุมของคณะกรรมการสถานศึกษาพิจารณากันอย่าง



ที่ถ่วนแล้วก็เห็นว่า เพื่อความสบายใจของโรงเรียนและผู้ปกครอง ที่ต่างต้องการให้เด็กของเรามีสุขภาพดีแข็งแรง มีพัฒนาการที่ดี ด้วยอาหารที่ปลอดภัย ก็ลงมติว่าเราน่าจะให้ผู้ปกครองเข้ามา มีส่วนร่วมในการดำเนินการอาหารกลางวัน ก็เลยเป็นที่มาของการ มีส่วนร่วมของชุมชนในการประกอบอาหารกลางวันของโรงเรียน บ้านทุ่งไพลเราครับ”

**อาจารย์ไวยพจน์ จิตมณี ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งไพล** เป็นผู้บริหารที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของจุดเริ่มต้นที่สร้างมิติใหม่ของการจัดการอาหารให้นักเรียนในโรงเรียนบ้านทุ่งไพล เพราะหลังจากการประชุมในวันนั้น กระบวนการอาหารกลางวันที่เต็มไปด้วยความรักที่มาจากมือและความตั้งใจของเหล่าผู้ปกครอง นักเรียนโรงเรียนบ้านทุ่งไพลก็ถือกำเนิดขึ้นมา

“ในที่ประชุมเขาก็ช่วยกันคิดช่วยกันแลกเปลี่ยนว่า เราน่าจะมีวิธีที่ทำให้ลูกหลานของเราได้กินอาหารที่สะอาดและมีคุณภาพ







และชุมชนควรมีส่วนร่วมด้วย ที่ประชุมของกรรมการสถานศึกษา  
เราก็สรุปกันเลยว่าจะให้ผู้ปกครองมาร่วมกันช่วยเด็กด้วยการ  
จัดเวรประกอบอาหารเป็นทีมจากแต่ละหมู่บ้าน ที่นี่หมู่บ้าน  
เราใหญ่ก็เลยได้คนมาช่วยแต่ละทีมเยอะ 10 ถึง 15 คน ทุกคน  
ช่วยกันอย่างเต็มใจมากคะ แต่ละคนปล่อยฝีมือเต็มที่ ทำอาหาร  
อร่อยให้ลูกหลานตัวเองกิน รอบนึ่งของอาหารกลางวันประมาณ  
29 เหว ก็เลยนานกว่าจะมาเจอกันสักครั้งนึง แล้วคุณภาพในการ  
ทำก็โอเค เขาก็เต็มใจในการทำบริการลูกหลานแล้วก็ได้เต็มครบ  
คุณภาพครบคะ”

คุณครูจินดา หนูแก้ว คุณครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน

โรงเรียนบ้านทุ่งไพล ได้เห็นความตั้งใจครั้งแล้วครั้งเล่าของทีมผู้ปกครองหมุ่นเวียนกันมาปรุงอาหารเที่ยงเลี้ยงลูกหลานของเขา จนทำให้โครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนแห่งนี้เป็นกิจกรรมที่พิเศษกว่าที่ไหนไหน เพราะพวกเขาไม่มีค่าจ้าง ไม่มีส่วนต่างกำไร ไม่นับเป็นภาระที่ต้องแบกทำ แต่ต้องนับว่าเป็น “ภารกิจของหัวใจ” อย่างแท้จริง และอาจารย์ไพบพจน์ ยังให้รายละเอียดเชื่อมโยงต่อไปถึงโปรแกรม Thai School Lunch ด้วยว่า



“ผู้ปกครองของเด็กเราก็ผลัดเปลี่ยนแบ่งเวรกันมาโดยไม่มีค่าใช้จ่า ย ทำอย่างนี้ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 10 กว่าปีมาแล้วครับ เด็กก็ได้รับอาหารที่มีคุณภาพจากเมนูที่โรงเรียนทำขึ้นตามเมนูของ Thai School Lunch และก็ความร่วมมืออย่างเช่น ผู้ปกครองก็จะนำวัตถุดิบอาหารบางอย่างที่เขามีหรืออยากให้เราช่วยปรุงอาหารให้ลูกหลานเขาทานด้วย ผมเชื่อเหลือเกินว่าพ่อแม่มาทำอาหารให้ลูกหลานแบบนี้ เขาต้องทำอาหารที่อร่อยและมีคุณภาพให้เด็กทุก ๆ คนของเราด้วยอย่างแน่นอน ซึ่งอันนี้มีโรงเรียนเดียวในอำเภอสะบ้าย้อย ที่ผู้ปกครองมาร่วมใจผลัดเวรทำอาหารได้แบบนี้ ต่อเนื่องยาวนานอย่างนี้ครับ”

“นักเรียนทั้งหมดที่นี่ 545 คน ตั้งแต่อนุบาล 2 จนถึง ป.6 แล้วก็มีทั้ง 2 ศาสนานะครับ พุทธ 90 เปอร์เซนต์ มุสลิม 10 เปอร์เซนต์ แต่ทั้ง 2 ศาสนาเราอยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมแบบฉันพี่ฉันน้องทำกิจกรรมร่วมกันมาโดยตลอด เพราะฉะนั้นโรงอาหารของเราเป็นอาหารที่ฮาลาล ใน 1 เวรที่รับทำอาหารก็จะมีผู้ปกครองไทยพุทธ มุสลิมมาทำร่วมกัน มันก็เกิดความกลมเกลียวเป็นรูปธรรมขึ้นมาโดยอัตโนมัติ แล้วไม่ใช่แค่กิจกรรมนี้ในเรื่องอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์สาธารณะเขาก็ร่วมกันทำทั้งไทยพุทธและมุสลิมครับ”

## ชุมชนแห่งการเรียนรู้และร่วมใจ

สำหรับเรื่องโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันโรงเรียนบ้านทุ่งไพล ส่วนหนึ่งก็ได้งบประมาณมาจากศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) ให้มาทำเรื่องวิสาหกิจชุมชนเกิดเป็นโครงการปลูกผัก เลี้ยงไก่ไข่ 100-200 ตัว ส่งผลผลิต



ผ่านระบบสหกรณ์ไปสู่อาหารกลางวัน งบประมาณที่ได้มาจากหลายแหล่งหลายวาระ ถูกจัดสรรใช้ในกระบวนการผลิตอาหารกลายเป็นผุ้เปิด เป็นปลาตก ปลาทับทิม ปลานิล ปลาหมอ และวัตถุดิบอาหารอีกหลายรายการ

“ปลาตกพอได้มาก็เข้าสู่อาหารกลางวันเหมือนกัน เราจับขึ้นมาตอนนี้ที่เหลือเราก็จะจำหน่ายในชุมชน แล้วก็บางครั้งก็ให้เด็กเรียนรู้การแปรรูปจากผู้ปกครอง แต่ว่าส่วนหนึ่งก็ขยายผลด้วยชุมชน เราก็นำเด็กไปเรียนรู้ในชุมชนด้วยเรียนรู้กันระหว่างโรงเรียนแลกเปลี่ยนกัน”

“ในหมู่บ้านนี้เขาก็ทำเรื่องหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ด้วยครับ ต้นทุนของโรงเรียนผมว่ามันคือความร่วมมือของชุมชนนะ เราสร้างรั้วด้วยชุมชน ชุมชนที่นี้เข้มแข็งแล้วก็ให้ความร่วมมือทุกกิจกรรม เป็นอาหารกลางวันเด็กที่ดี เด็กมีพัฒนาการที่ดี ผู้ปกครองก็ไว้วางใจส่งลูกหลานเข้ามาเรียน

มันก็เชื่อมโยงเป็นลูกโซ่ เป็นเหตุเป็นผล ทั้งชุมชนเราก็พัฒนาไปด้วยกัน”

“ผมว่าถ้าเรายังใช้ระบบดึงชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำนะ ผมว่าเรื่องของอาหารกลางวันก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะว่าเด็กบางคนที่เราไปดูที่บ้าน บางครั้งก็น่าสงสารแต่ว่า บางครั้งอาหารการกินบางทีเขาก็ไม่ได้ครบถ้วนเหมือนกับที่นี่ เด็กกินไม่อิ่มก็เติมได้ตลอดครบเติมได้ตลอดเลย เรามีอาหารเพียงพอทุกมื้อแล้วที่เหลือแม่ครัวก็จะนำไปที่บ้านได้เลย แบ่งกันไปเลย มา 10 คนก็แบ่งให้หมดเลย แต่ว่าเด็กกินจนอื่อก่อนไม่อื่อกานที่ 1 ก็กานที่ 2 มาได้เลย เด็กที่นี่ผมไม่ต้องให้พาเงินมาโรงเรียนก็ได้ เพราะว่าไม่รู้จะซื้ออะไรเพราะว่าที่สหกรณ์ก็ไม่มีขายอย่างอื่นนอกจากเครื่องเขียนอย่างเดียว มีนม มีอะไรเราได้จัดสรรจากรัฐบาลอยู่แล้ว”



“เพราะว่าเราอาศัยการมีส่วนร่วมคุยกับชุมชน คุยกับ กรรมการก่อน คุยกับผู้ปกครองเขาเห็นด้วยกับลักษณะอย่างนี้ ก็ร่วมมือกันทำ อันนี้เป็นแนวคิดที่ว่ามาร่วมกัน คือ พยายาม ดึงหน่วยงานส่วนอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วม อย่างเช่นตอนนี้ของเรา ก็คือ ได้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลชะบ้าย้อย เข้ามา ร่วมรณรงค์เรื่องสุขภาพ โภชนาการอาหารการกินของเด็ก นักเรียน การที่หน่วยงานเหล่านี้เข้ามามีส่วนร่วมให้มากก็ทำให้ การขับเคลื่อนโครงการอาหารกลางวันเรายังมีประสิทธิภาพมากไป เรื่อย ๆ ครับผม”

ในประเด็นโปรแกรม Thai School Lunch ที่โรงเรียน ต้องนำมาใช้ ครูจินดา ก็ยืนยันว่า สิ่งที่ต้องปรับก็ต้องปรับ เพราะ แต่ละที่ไม่ใช่ว่าจะมีปัจจัยทุกสิ่งเหมือนกันและสามารถทำแบบ เดียวกันได้เสมอไป

“เราจัดอาหารค่านึงตามหลัก 5 หมู่ แต่เราก็มีบริบท ของเราเอง อย่างเช่น ของเขาแกงจืดหมูสับ ของเรามีมุสลิม เราก็ปรับ ถ้าอาหารของเขาเป็นแบบท้องถิ่นเขา เราก็ไม่มี เราก็ ปรับทดแทนกันตรงนั้น พอเข้าไปแล้วเราก็ปรับแต่เราจะแนบชื่อ ของเราสมมติว่ากะเพรา ของเขาก็กะเพราหมูของเราก็กะเพราไก่ ของเขาไข่ดาว ของเราเด็กเยอะดาวไข่มันไม่ไหว ก็กะเพราไก่ ไข่เจียว แล้วต่อด้วยทุ่งไพล (หัวเราะ) มันก็เลยกตได้ ถ้าไม่มัน มันจะกตไม่ได้ทันทีใน Thai School Lunch เพราะเราต้อง เอาเมนูตามเขาปะ เราเลยขอเปลี่ยนชื่อเป็นทุ่งไพลก็เป็นสีเขียว ไปเลยคะ”



“จริง ๆ เราก็ปลูกหลายอย่างนะ ผักกาด ผักบุ้ง แต่ก็ไม่ใช่ที่เราจะเก็บได้ตลอดปี เพราะเด็กปลูกก็ประจำเด็ก บางทีก็ไม่ใช่ว่าจะมากพอส่งโรงพยาบาลให้พอเลี้ยงเด็กทั้งหมดได้ เราก็ต้องอาศัยแม่ค้า แต่เพียงปลูกให้เด็กได้รู้ว่าการทำเป็นแบบไหน ถ้าได้ผลขึ้นมาอย่างน้อยแค่ไหนยังไงก็ถือว่าเป็นกำไร สำหรับไข่ไก่ไม่ต้องซื้อจากตลาด เพราะว่าของเราพอได้อยู่ ส่งโรงพยาบาลได้เลย แล้วก็มิชุนชนมาซื้อได้ด้วย แล้วก็ครูก็ได้รับตรงนี้ด้วย แต่ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ก็ต้องพึ่งพาตลาดช่วยค่ะ”



## ฝันใหญ่ของครูไวพจน์

โรงเรียนบ้านทุ่งไพลนับเป็นอีกโรงเรียนที่ฝันใหญ่ เพราะอาจารย์ไวพจน์ ฝันจะให้ชุมชนหันมาผลิตอาหารที่ปลอดภัย ให้โรงเรียนในอนาคต ซึ่งถ้าฝันนั้นเป็นจริงขึ้นมาวันใด คนที่ได้รับประโยชน์โดยตรง ก็คือทุกคนในสังคมตำบลเขาแดงที่อยากมีสุขภาพดีด้วยอาหารปลอดภัยนั่นเอง

“อาหารกลางวันที่นี่ ผมว่าไม่มีปัญหาอะไร เราก็พยายามทำโดยอาศัยวัตถุดิบจากชุมชนนะชุมชนให้มากที่สุด พวกผักผลไม้หรือวัตถุดิบอย่างอื่น ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มาจากเกษตรกรอินทรีย์ เรื่องของสุขภาพมันเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าคนเรารับประทานอาหารที่มีสารพิษสะสมเข้าไปนาน ๆ มันก็จะส่งผลในระยะยาว เพราะฉะนั้นผมก็เลยคุยกับผู้ปกครองในชุมชนว่า จะทำเกษตรกรอินทรีย์เพื่อส่งมาเข้าโครงการอาหารกลางวัน เพื่อให้ลูกหลานของเขา รับประทานอาหารที่มันไม่มีสารพิษกันดีไหม ซึ่งปัจจุบันตามท้องตลาดทั่วไปเราก็ไม่สามารถการันตีได้ว่าปลอดภัยสารพิษ ซึ่งตอนนี้ปัจจัยที่เราเห็นให้หันมาดูแลเรื่องสุขภาพให้มาก ถ้าสุขภาพดีแล้วอย่างอื่นก็ดีขึ้นไปด้วยครับ”



## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-ไก่ผัดกะเพรา

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่ผัดกะเพรา
- ไข่เจียว
- แองจิต ไก่สับ 2-3 ก้อน พักเขียวขึ้นเล็กน้อย  
ประมาณ 4 ช้อน
- น้ำพริกกะปิ แต่งกว้าหั่นแฉ่น  
ประมาณ 10 ช้อน



วันที่ 2

ข้าว-ปลาทอด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ปลาทอดขนาดเล็กทอด 1 ตัว
- แดงกวาผัดไข่
- มะเขือเปราะต้มขนาดกลาง 2 ผล
- ถั่วฝักยาวหั่นท่อน แดงกวา น้ำพริกกะปิ



วันที่ 3

ข้าว-ไก่ต้มขมิ้น

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มขมิ้น ไก่สับชิ้นพอคำ 7-8 ชิ้น
- ผัดเครื่องในไก่ เห็ดนางฟ้า
- มะเขือเปราะผลเล็กต้ม 3 ผล  
ถั่วฝักยาวหั่นท่อนต้ม ประมาณ 8 ชิ้น  
แตงกวา น้ำพริกกะปิ
- ผลไม้ เงาะ 2 ผล



วันที่ 4

ข้าว-ไก่ทอด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่สับชิ้นใหญ่ทอด 1 ชิ้น
- แองจิตไก่สับ 3-4 ก้อน
- ลูกชิ้นปลาผัดครึ่ง 3-4 ชิ้น แครอต
- เห็ดหูหนู ผักชี
- น้ำพริกกะปิ แต่งกวาชั้นเล็ก
- ประมาณ 10 ชิ้น
- ขนมหวาน เปียกสาคุ ข้าวโพดหวาน
- น้ำกะทิ



วันที่ 5

ข้าว-แกงเขียวหวานไก่

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ปลาหลังเขียวขนาดเล็กทอดกรอบ 2 ตัว
- แกงเขียวหวาน ไก่-เครื่องในไก่  
ผักเขียวหั่นขนาดกลาง 3-4 ช้อน  
มะเขือเปราะ 2-3 ช้อน
- กะหล่ำปลีซอยผอยผัดไข่
- น้ำพริกกะปิ แต่งกว้าหั่นแฉลบ  
ประมาณ 10 ช้อน
- ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านทุ่งไพล

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ยังไม่พบปัญหา

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนใช้การสร้างภาคีผู้รับผลประโยชน์ร่วม ให้เข้ามาเป็นพลังในการขับเคลื่อนกิจกรรม

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- เกิดกระบวนการ “ลงแขกร่วมแรงประกอบอาหารกลางวัน” ของกลุ่มผู้ปกครองเด็กในโรงเรียนที่สร้างคุณค่าให้แก่ชุมชนในหลายมิติ

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- โรงเรียนสามารถเติบโตเป็นศูนย์เรียนรู้ด้านการพัฒนาที่อาศัยความร่วมมือใจของผู้เกี่ยวข้องได้ ซึ่งจะเป็นคุณูปการต่อสังคมและตัวนักเรียนในโรงเรียนเองต่อไป

# 16

## โรงเรียนบ้านวังใหญ่ปลายรำ “โรงเรียนเล็กๆ กับฝันก้อนใหญ่ๆ”

### ปลายทางที่ชุมชน เริ่มต้นที่โรงเรียน

“โรงเรียนเล็กๆ บนพื้นที่เล็กๆ อบอุ่น ท่ามกลางบรรยากาศสงบสบายและชุมชนที่สงบงาม” น่าจะเป็นคำนิยามที่เหมาะสมสำหรับโรงเรียนบ้านวังใหญ่ปลายรำ ตำบลนาทิว อำเภอนาทวี แห่งนี้

“คือตั้งแต่ได้เข้ามาอยู่ที่นี่ครั้งแรก ผอ.ก็คิดถึงเรื่องของสุขภาพนะคะ ก็คือคิดว่าถ้านักเรียนสุขภาพดีอะไรก็ดีหมดคะ ก็เลยมานั่งเรื่องสุขภาพ แล้วเรื่องสุขภาพส่วนสำคัญอย่างหนึ่งก็มาจากอาหารใช่ไหมคะ มาจากอาหารกลางวัน มาจากในเรื่องของการรับประทานอาหารดื่ม น้ำ โรงเรียนจึงคำนึงถึงเรื่องของผัก

ปลอดภัยในชีวิตในเรื่องของผลผลิตที่จะส่งสู่โครงการอาหารกลางวัน  
นี่ คือเป็นนโยบายหลักที่เข้ามาอยู่ที่นี้เลยคะ”

อาจารย์พิมพ์นา พรหมสุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียน  
บ้านวังใหญ่ปลายรำ เริ่มต้นบทสนทนาด้วยการบอกเล่าสิ่งที่คาดหวัง  
อยู่ในใจ ในฐานะผู้บริหารของโรงเรียนเล็กๆ ที่ดูแลพัฒนาการ  
ของชีวิตน้อย ๆ ลูกหลานคนที่อยู่รายรอบพื้นที่ ในมิติของโรงเรียน

“เราคำนึงถึงสุขภาพเป็นหลัก ที่นี้ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ต้อง  
เริ่มต้นนะคะ เพราะฉะนั้นทางโรงเรียนเราจะเริ่มจากผลผลิตที่ส่ง  
สู่โครงการอาหารกลางวัน เมื่อก่อนเราจะเริ่มจากปลูกผักแปลง  
เล็กๆ ปลูกผักปลอดภัยโดยที่ไม่มีหน่วยงานสนับสนุนเลยคะ  
เราใช้ทุนจากชุมชนทำ แล้วก็จากที่ครูเรียนรู้การทำเกษตร เราก็  
เริ่มหัดให้นักเรียนก็ได้เรียนรู้ พอโครงการเริ่มเติบโตขึ้นมาก็มี





หน่วยงานหลายๆ หน่วยงานเข้ามาสนับสนุน เช่น โครงการ  
บริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบลนาทวีนอกนะ สนับสนุน  
งบประมาณมาส่วนหนึ่งให้เราได้ดำเนินการเรื่องของปลูกผัก ก็คือ  
โครงการเศรษฐกิจพอเพียง ผอ.ทำโครงการเศรษฐกิจพอเพียงนะ  
ตามรอยพ่อค่ะ ตรงนั้น นักเรียนเราก็แบ่งออกมาให้ได้ดำเนินการ  
จัดการเรียนรู้ ก่อนที่จะลงสู่โครงการอาหารนะคะ คือได้เรียนรู้  
ก่อนจากกระบวนการเรียนรู้นโยบายที่ได้จากการเรียนรู้แล้วได้  
ผลผลิตส่งสู่อาหารกลางวัน คือได้รับประทานผักปลอดสารพิษ



แล้วก็ได้นำไปขยายผลสู่ชุมชน นำไปใช้ประกอบอาชีพได้ นี่คือเป้าหมายและนโยบายของ ผอ. คือคิดว่า เด็กของเราอยู่บ้านนอก พออยู่บ้านนอกถ้าเราเรียนแต่หนังสืออย่างเดียวก็คงจะสู้ในเมืองได้ไม่เต็มที่ เราก็ต้องให้เขาทุกอย่าง นอกจากจะให้ความรู้ เราต้องให้ทักษะชีวิต นั่นแหละค่ะ”

เหตุผลที่อาจารย์พิมพ์ฉวีนา มองว่าทักษะชีวิตด้านการเกษตรน่าจะเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กที่นี่ก็เนื่องมาจากฐานของสังคม ครอบครัว และโอกาสของเด็กที่อาจารย์ได้พบเห็นจากประสบการณ์ตรง

“ชุมชนที่นี่มีฐานะค่อนข้างยากจนค่ะ ประกอบอาชีพรับจ้างในสวนยางพารา คนที่มีสวนยางพาราเองนี่จะเป็นคนส่วนน้อย ส่วนใหญ่จะรับจ้างกรีดยางเป็นหลัก เพราะฉะนั้นฐานะ



ก็คือคนข้างยากจน ที่นี้ในการที่จะให้ชุมชนเข้ามาสนับสนุนงบประมาณให้โรงเรียนก็คือจะยากนะคะ แต่ว่าด้านกำลังด้านความรู้ ด้านภูมิปัญญาที่จะมาร่วมคิดร่วมทำกับโรงเรียนนั้นมีเต็มทีร้อยเปอร์เซ็นต์เลยคะ เรามีครูภูมิปัญญาท้องถิ่น มาสอนนักเรียนทำปุ๋ย สอนปลูกกล้วย เวลาโรงเรียนปลูกกล้วย คนแถวนี้ก็จะมาช่วยกันปลูกนะคะ สอนวิธีการปลูกผักทำยังไงให้มันเติบโตดี เมื่อก่อนเราไม่มีครูเกษตร แต่ตอนนี้เรามีนะคะ แต่ก่อนครูเราหาหนังสืออ่านแล้วมาลงทำ แต่ตอนหลังก็มีครูภูมิปัญญาท้องถิ่นมาช่วยคะ”

ท่ามกลางความเป็นท้องถิ่นชนบทที่มีผู้คนอาศัยอยู่อย่างเบาบาง ต่างคนต่างทำมาหากินจนดูเหมือนว่ามีค้อยจะมีคนอาศัยอยู่มากนัก แต่เมื่อไหร่ที่โรงเรียนต้องการความร่วมมือร่วมใจและแรงงาน บรรยายากาศก็กลับคึกคักขึ้นมาทันที

“ชุมชนที่นี้เขาให้ความร่วมมือร้อยเปอร์เซ็นต์กับโรงเรียนนะคะ ไม่ว่าจะกิจกรรมอะไร พอเราบอกทางโรงเรียนขอความร่วมมือ เขาก็จะมากันเต็มเลย บอกว่าวันนี้ขอสัก 20 คน จะมาช่วยกันพัฒนาปลูกยางพาราที่เราทำอยู่นะ ขอแรงมาใส่ปุ๋ยก็มากัน พอมาช่วยกันนี้ งานในแปลงใหญ่ก็ใช้เวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมงเสร็จหมด เมื่อก่อนเราก็จะปลูกถั่ว แตงกวาอยู่ฝั่งนั้น (ที่ดินแปลงเกษตรฝั่งตรงข้ามฟากถนนหน้าโรงเรียน) ปลูกข้าวโพดด้วย เราก็อาศัยชุมชนนี้แหละคะ มาเป็นวิทยากรให้นักเรียนเรา คือในเรื่องเงินทองนี้เขาช่วยเราไม่ได้ แต่เรื่องอื่น ๆ เขาให้ความร่วมมือกับเราเต็มที่เลยคะ”

## รางวัล คือผลสะท้อนความตั้งใจ

เมื่อเอ่ยถึงเรื่องโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียน บ้านวังใหญ่ปลายรำ อาจารย์พิมพ์พวง ก็เล่าด้วยความภาคภูมิใจว่า

“โครงการอาหารกลางวันที่เราดำเนินการนะ เราตั้งความหวังเรื่องสุขภาพเป็นหลัก เราส่งโครงการของเราไปประกวดรางวัลระดับประเทศ ซึ่งอันนั้นเป็นผลพลอยได้นะคะ เพราะอันที่จริงแล้วสิ่งที่เราคาดหวังนั้นอยู่ที่ตัวนักเรียน คืออย่างแรกอาหารรับประทานสิ่งที่บริโภคต้องปลอดภัยพิษ ถ้าเราเอาแต่ไปซื้อในตลาด เราไม่รู้แหล่งที่มา แล้วจะทราบได้อย่างไรว่าปลอดภัยต่อเด็กของเรา โรงเรียนจึงมีแนวคิดผลักดันเรื่องเกษตรปลอดภัยเข้าสู่ชุมชน ตอนนี่เราได้รับโครงการเกษตรเพื่ออาหาร

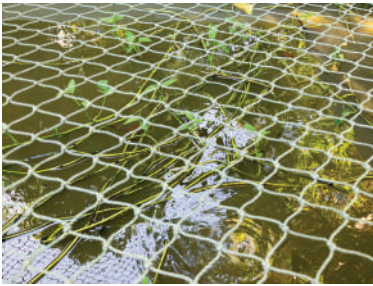


กลางวันตามแนวพระราชดำริมา ๓ แสนบาท เอมาสถ้างเป็นแปลงเกษตรเป็นโรงเรียนไฮโดรโปนิคส์ แล้วก็เล่าไปที่สร้างโรงเรียนด้วยงบประมาณที่ได้สนับสนุนมา เมื่อก่อนเราก็จะปลูกลงดินเพราะเราไม่มีงบประมาณ แต่ตอนนี้โรงเรียนพยายามไขว่คว้าโอกาสจนได้งบประมาณมาเติมเพื่อให้มีผลผลิตสู่โครงการอาหารกลางวันได้เต็มที่ เป็นเรื่องที่น่าชื่นใจ”

“ขั้นต่อไปโรงเรียนก็อยากผลักดันให้ชุมชนหันมาปลูกผักปลอดสารพิษแบบที่เราทำ พอชุมชนปลูกแล้วเราก็จะได้ซื้อของชุมชนมาให้เด็ก ได้อุดหนุนชุมชนด้วย นักเรียนเราก็จะได้รับอาหารหรือบริโภคอาหารในโรงเรียนนี้ปลอดสารพิษด้วย ซึ่งถ้าทำได้อ้อยเปอร์เซ็นต์ก็คงจะดีนะคะ นี่คือนโยบายที่คิดเอาไว้ แล้วผลพลอยได้ต่อไปก็คือนักเรียนสามารถที่จะนำความรู้ที่เรียนที่จบจากโรงเรียนนี้ไป ไม่จำเป็นต้องไปประกอบอาชีพราชการก็ได้ ไปประกอบอาชีพตามประสบการณ์ที่ได้รับจากโรงเรียนก็ได้ เป็นอาชีพเลี้ยงครอบครัวได้ในอนาคต”

และเมื่อพูดถึงทุนสนับสนุนอาหารกลางวัน อาจารย์พิมพ์วนาก็มองข้ามจากจุดของทุนที่อุดหนุนค่าวัสดุและค่าประกอบอาหาร ไปถึงเรื่องทุนที่ยังไม่มีการสนับสนุนอย่างเป็นทางการ นั่นคือเรื่องของอาคารโรงเรียนและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องจำเป็นต่อโครงการอาหารกลางวัน

“เรื่องของงบประมาณอาหารกลางวันจะว่าไปแล้วก็พออยู่นะคะ ณ ปัจจุบัน แต่เขาให้เฉพาะในส่วนของอาหารนักเรียนเท่านั้น แต่เราพูดไปถึงในอุปกรณ์ที่จำเป็นในกระบวนการนี้เขาไม่ได้ให้เราเลย เช่น หม้อ เหยียง ถ้วย จาน ชาม ถาดหลุม อุปกรณ์ทั้งหมดเราจะต้องหางบประมาณนอกมาทั้งหมด เขาไม่ได้มี



งบประมาณให้เราเลยนะคะ ให้เราหัวละ 20 เฉพาะอุปกรณ์ แต่เมื่อไหร่สิ่งที่มีอยู่มันชำรุดทรุดโทรมไปเราจะหาเงินที่ไหนมาจัดซื้อ แล้วก็น่าจะมึงงบประมาณปรับปรุงโรงครัว เพราะโรงอาหารนี้เราจะต้องมีการปรับปรุงอยู่ตลอด เราจะให้มันทรุดโทรม เราจะให้มันเป็นสิ่งเพาะพันธุ์แมลงสาบอะไรแบบนี้ไม่ได้ ของโรงเรียนเราจะกั้นหมดหมาแมวอะไรเข้าไปไม่ได้ แล้วด้วยงานจะทำเป็นตู้กระจกใส่หลังจากเราฝั่งแดดแล้วเข้าตู้กระจก ถ้าไม่เข้าตู้กระจกก็จะใช้ผ้าปิดไว้เรียบร้อยนะคะ แก้วนักเรียนก็จะมีฝาครอบ ชั้นก็จะมีฝาครอบ อันนี้อะยากจะให้เพิ่มเติมด้วยนะคะ ให้สนับสนุนงบประมาณเรื่องวัสดุอุปกรณ์และปรับปรุงโรงอาหาร ส่วนเรื่องของรายหัวนี้เราใช้ครูเป็นคนไปซื้อวัตถุดิบแล้วก็มาจ้างทำก็เพียงพอ แต่ว่าถ้าจ้างแม่ครัวจะไม่เพียงพอค่ะ”

“รางวัลโรงเรียนต้นแบบอาหารกลางวันระดับประเทศ แล้วก็ระดับเขตพื้นที่ แล้วโครงการสหกรณ์ต้นแบบระดับประเทศ อันนี้มันเป็นผลพวงที่ว่าทุกอย่างจะส่งสู่เรื่องของอาหารกลางวันทั้งหมด ก็คือจากผลผลิต จากสหกรณ์ร้านค้า จากอ้อมทรัพย์ ทุกสิ่งทุกอย่างนี้มันก็จะสอดรับเข้าสู่โครงการอาหารกลางวัน เราทำเกี่ยวกับสุขภาพแล้วเชื่อมโยงไปสู่อาหารกลางวันหมดทุกอย่างค่ะ”

## สำคัญที่สุดคือเด็กต้องได้รับอาหารที่ปลอดภัย

“ได้เข้ามาสอนโรงเรียนนี้ประมาณ 2 ปีแล้วค่ะ ก็จัดเมนู Thai School Lunch มาอย่างต่อเนื่อง และที่นี้ในความรู้สึกของครูนะค่ะต้องรับผิดชอบและซื้ออาหารมาให้กับโรงอาหาร เพื่อให้แม่ครัวจัดทำตามเมนู Thai School Lunch พอคุณครูไปซื้อคือคุณครูมีความรู้สึกว่าโรงเรียนผลิตผักได้น้อย คือไปซื้อ



ที่ตลาดแล้วมีความกังวลใจเวลากินก็ไม่สนใจ เพราะว่ามัน  
ในตลาดจะมันจะมีสารพิษสารเคมีอยู่นะคะ เพราะว่าปกติที่บ้าน  
ของตัวเองก็จะไม่กินผักที่ซื้อจากท้องตลาดอยู่แล้ว ถ้าในครอบครัว  
เราทำอาหารปริมาณไม่มาก ก็หลีกเลี่ยงได้ เราหาผักข้างบ้านได้  
แต่สำหรับนักเรียนเราต้องใช้วัตถุดิบปริมาณมาก ถ้าไม่มีคนที่ทำ  
เกษตรปลอดสารรองรับเรา เราก็ไม่มีความมั่นใจ เราไม่อยากจะให้  
เด็กกินผักที่มีสารพิษสารเคมีอยู่ ก็เลยตัดสินใจทำเองที่โรงเรียน  
เลยคะ”

คุณครูมาณีย์ มาชาติ ครูผู้ดูแลงานเกษตรและอาหาร  
กลางวันของโรงเรียนบ้านวังใหญ่ปลายรำเล่าว่า เมื่อก่อนทำแปลง  
เล็ก เพราะพื้นที่มีน้อย ปลูกผักได้ไม่พอใช้ ต่อมาก็เพิ่มเป็น  
กระถางเป็นเข่งและล้อยางรถยนต์เพื่อที่จะได้ผักมากขึ้น คุณครู  
ในโรงเรียนมีส่วนร่วมโดยแบ่งความรับผิดชอบในการปลูกผักพร้อม  
กับนักเรียน อนุบาลเพาะถั่วงอก ป.1 ปลูกผักบุ้ง ป.2 ปลูกผัก  
กวางตุ้ง ป.3 ทำปุ๋ยหมัก ทำน้ำยาล้างจานของโรงเรียน ไปตาม  
ศักยภาพของวัยของเด็ก

“เรามีหลายกิจกรรมนะคะ เป็นน้ำยาล้างจานวันนี้ก็ได้  
กวนน้ำยาล้างจาน คือในโรงอาหารเราจะไม่ซื้อน้ำยาจาก  
ท้องตลาดเลย แต่เราจะทำเองนะคะทำจากน้ำหมักนะคะ  
น้ำหมักเปลือกสับปะรดที่มาจากโรงอาหารเราก็หมักไว้ 5-6 เดือน  
เสร็จแล้วเราเอาน้ำหมักนั้นมาเป็นส่วนผสมของน้ำยาล้างจานคะ  
ใช้น้ำยาล้างจานล้างห้องน้ำทุกอย่างเลยคะเราจะไม่ซื้อจากท้องตลาด  
เลย”

“เด็กเล็ก ๆ อนุบาลเขาก็เพาะถั่วงอกง่าย ๆ ก็คุณครูเตรียม  
อุปกรณ์ไว้ให้คุณครูก็แนะนำก่อนที่จะมีการปฏิบัติจริง ก็จะมีการ  
จัดการเรียนการสอนมีแผนการจัดการเรียนรู้ทุกกิจกรรม เสร็จแล้ว



ก็ให้นักเรียนบอกวิธีการทำให้เรียบร้อย เสร็จแล้วคุณครูก็เตรียมอุปกรณ์ให้นักเรียนแล้วก็นักเรียนร่วมกันทำกับคุณครู แล้วก็นำอะไรแบบช่วยๆ กัน”

เมื่อได้วัตถุดิบมีคุณภาพและปลอดภัย ในขั้นตอนการจัดอาหารให้เด็ก ก็จำเป็นต้องใส่ใจในรายละเอียดด้านคุณค่าทางโภชนาการที่เด็กได้รับ เพิ่มขึ้นมาอีกเรื่อง

“ผักควรมีใยอาหารจะเป็นส่วนหนึ่ง แล้วก็โปรตีนครบ 5 หมู่ค่ะ แล้วโรงอาหารเราก็จะมีสลิมด้วยก็ไม่มีหมู ก็จะเป็นไก่ ปลา แล้วก็อะไรที่มันล่อแหลมต่อสารพิษสารเคมีเราก็ไม่เลือกซื้อ มาให้นักเรียนบริโภคเป็นลูกชิ้นอะไรแบบที่เป็นสีแดงสีสดนี้ไม่เอา เลี่ยงปลาตุ๋นถ้าเป็นเด็กโตๆ เด็กที่นี้จะทานเผ็ดได้นะคะ เราจะเอามาแกงส้มหรือว่าผัดเผ็ด เด็กก็จะทานได้ ส่วนนี้ขายด้วยคะให้กับชุมชน แต่ต้องเหลือจากโรงเรียน เพราะว่าเด็กของเราแค่ 105 คน ต้องเหลือคะ ไก่นี้ผลผลิตยังไม่ออกคะ ก็ทำไก่พื้นเมืองอยู่ แล้วก็ยังมีเห็ด มีโรงเห็ดอยู่ข้างหลังโรงเรียน เห็ดนางฟ้าคะ ผักก็จะ เป็นผักกวาดตุง ผักกาด ผักคะน้า ที่เราจะใช้เป็นเมนู แล้วก็ถั่วงอก คือให้ได้หลากหลาย”

“สำหรับผักนอกโรงเรียน เราก็สอบถามจากผู้ปกครองว่าที่บ้านปลูกผักอะไรบ้าง เวลาเขามารับมาส่งนักเรียน เราก็จะรู้ว่าใครปลูกผักบ้าง ถามว่ามีผักอะไรบ้างเราก็จะซื้อนะคะ ขึ้นต่อก็อยากจัดอบรมผู้ปกครองแล้วก็ชุมชนให้มาผลิตผักปลอดสารพิษกัน เพื่อที่ในชุมชนก็จะได้มีผักปลอดสารพิษบริโภคแล้วนักเรียนก็จะได้มีทักษะในการปลูกผักปลอดสารพิษจากที่โรงเรียนแล้วก็ไปสูที่บ้านคะ”

## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-แกงส้มหน่อไม้ดอง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงส้มปลาทะเลชิ้นใหญ่ 2 ช้อน  
หน่อไม้ดอง
- ไข่เจียวไก่สับ ถั่วฝักยาวซอย  
ข้าวโพดต้มปาด
- ผลไม้ มะม่วงมันชิ้นเล็ก 5 ช้อน



วันที่ 2

ข้าว-แกงไก่ใส่หยวก

- ข้าวสวย 1 ทัพพีครึ่ง
- แกงกะทิ ไก่สับชิ้นพอคำ 4-5 ชิ้น  
หยวกกล้วยอ่อน
- แดงกวาดัดไก่ ไข่ไก่
- ขนมหวาน เปียกข้าวเหนียวดำ กะทิสด



วันที่ 3

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้วไส้กรอกไก่

- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดซีอิ้ว  
ไส้กรอกไก่นั่นแฉ้น ประมาณ 10 ชิ้น  
ลูกชิ้นไก่หัน ประมาณ 5 ชิ้น  
ต้นหอม ผักชี
- น้ำซุประดุกไก่ ต้นหอม ผักชี
- ขนมหวาน ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



วันที่ 4

ข้าว-แกงไก่ใส่หน่อไม้

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงกะทิ ไก่สับพอดำ 5-6 ช้อน  
หน่อไม้ต้มซอย ประมาณ 20 ช้อน
- แกงจืด ไก่บด 2-3 ก้อน  
ปูอัดหั่นสั้น 2 ช้อน ไชนกกระทา 2 ฟอง  
ผักกาด แครอต
- ผลไม้ สับประรดปัดตาเวีย  
ชิ้นเล็ก 5 ช้อน พริกเกลือ



วันที่ 5

ข้าว-ไก่ต้มขมิ้น

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ต้มขมิ้น ไก่สับชิ้นขนาดกลาง 2 ชิ้น  
ผักเขียวชิ้นเล็ก 4-5 ชิ้น ขึ้นช่ายซอย
- ยาไข่ต้ม 1 ฟอง หอมใหญ่ พริกชี้หนู  
น้ำมะนาว ผักชี
- ผลไม้ แคนตาลูป ชิ้นเล็ก 5 ชิ้น

# สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนบ้านวังใหญ่ปลายรำ

## ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ชุมชนแวดล้อมฐานะยากจน ไม่สามารถสนับสนุน  
ทุนทรัพย์เพื่อกิจการโรงเรียนได้

## ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- ชุมชนพร้อมใจให้ความร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียน  
อย่างดีมาก
- ผู้บริหารและครูผู้ปฏิบัติการมีความคิดเห็นสอดคล้อง  
และมุ่งมั่นเรื่องการพัฒนาอาหารปลอดภัยให้นักเรียน

## ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- ผลิตปลาดุกที่เหลือจากใช้ในโรงเรียนสามารถขายนำเงิน  
กลับมาเป็นทุนหมุนเวียนได้

## ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะ  
โภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่  
เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

## โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- หากโรงเรียนสามารถผลักดันให้ชุมชนเกิดการตื่นตัว  
และเปลี่ยนแปลงมาเป็นผู้ผลิตอาหารปลอดภัยได้  
อาจกลายเป็นผลงานนวัตกรรมทางสังคมที่มีคุณค่า  
ในอนาคต

# 17

## โรงเรียนวัดท่าประดู่ “ไม่ห้ำดาวก็ไม่เป็นไร เด็กกินได้ถือว่าบรรลุผล”

### แสวงหาโอกาสภายใต้ข้อจำกัด

โรงเรียนวัดท่าประดู่ ตั้งอยู่บนพื้นที่ 25 ไร่ ในตำบลท่าประดู่ อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา ริมถนนสาย 4113 ฝั่งขวามือ จากแยกวงใต้ไปทางด้านสุลกากรบ้านประกอบ ประมาณ 5 กิโลเมตร พื้นที่ของโรงเรียนโอบล้อมไปด้วยชุมชนแปลงเกษตรและวัด ซึ่งก็คือ “วัดท่าประดู่” ที่เป็นจุดกำเนิดของโรงเรียนแห่งนี้



พื้นที่ของโรงเรียนวัดท่าประดู่มีลักษณะลาดเอียงจากแนวถนนหน้าโรงเรียนทางทิศตะวันออก ลาดต่ำลงไปหา “คลองนาทวี” ที่อยู่ด้านทิศตะวันตกหลังวัดท่าประดู่ จึงทำให้โรงเรียนต้องเผชิญกับภาวะน้ำไหลหลากในช่วงฤดูฝนปลายปีเป็นประจำแทบทุกปี ทำให้โรงเรียนออกแบบการจัดการภายในโรงเรียนหลายเรื่องต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับปัจจัยของภูมิประเทศและฤดูกาลซึ่งนับเป็นประเด็นที่น่าสนใจ

นักเรียนจำนวนร้อยละห้าสิบกว่าคนของที่นี่ ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวเกษตรกรกรรม ทั้งระดับฐานะพอมีกินจนถึงระดับยากจน มีทั้งคนดั้งเดิมในพื้นที่ คนต่างอำเภอ ต่างจังหวัดหรือต่างภาค ที่อพยพย้ายถิ่นมา จนถึงแรงงานต่างชาติที่มารับจ้างกรีดยางในพื้นที่ที่นับว่ากลุ่มที่มีอยู่เป็นจำนวนไม่น้อยในปัจจุบัน และด้วยวิถีชีวิตแบบชาวสวนยางของผู้ปกครองส่วนใหญ่ที่ต้องทำงาน



ในสวนยางตั้งแต่ก่อนฟ้าสว่างและกว่าจะเสร็จภารกิจก็ล่วงเข้าเวลาสาย ก็ส่งผลให้นักเรียนของวัดท่าประดู่หลายคนพบกับสถานการณ์คล้ายๆ กัน นั่นคือ “ไม่มีข้าวเช้ากิน”

“การที่เด็กไม่ได้รับประทานอาหารมาหรือว่าเด็กมีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์ ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนการสอน ครูก็สอนแบบไม่ค่อยมีสมาธิเพราะเด็กเขาไม่มีสมาธิ เขาไม่ตั้งใจเรียน หรือว่าพอถึงชั่วโมงที่สองที่สามเด็กก็จะกระสับกระส่ายแล้ว เด็กมาเข้าแถวตอนทำกิจกรรมช่วงเช้ายังไม่ทันจบกิจกรรมเขาก็เป็นลมหลังจากที่เกิดปัญหาเด็กเป็นลมบ่อย เราก็เลยจัดการระบบดูแลไปเยี่ยมถึงบ้าน ก็ได้รู้สภาพความเป็นจริงของเด็กว่าส่วนใหญ่เขาไม่ได้รับประทานอาหารมาหรือที่ตีหน้อยหากพ่อแม่พอมีสตางค์ พอมีเวลาบ้างก็อาจจะซื้อของกินให้ลูกในตอนเช้า มีอะไรขายเขาก็เลือกซื้อตามที่มี แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีพ่อแม่จัดการให้เด็กกลุ่มหลังนี้พอมาเรียนสักชั่วโมงสองชั่วโมงก็เริ่มกระสับกระส่าย



แล้ว บางคนก็หน้าซีด บางคนก็กระวนกระวายอยากจะพัก ไม่มีสมาธิในการเรียน เราก็หาวิธีที่จะจัดอาหารเข้ากับเด็กทำให้เขามีอาหารเข้ากินทุกวัน”

เมื่ออาจารย์สุขะมุขี เรื่องอ่อน ผู้อำนวยการโรงเรียน **วัดท่าประตู** กับคุณครูและเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนมองเห็นสภาพที่เกิดขึ้นกับลูกศิษย์ซึ่งแสดงผลทั้งทางพฤติกรรมและสะท้อนผ่านภาวะขาดสารอาหาร ตัวเล็ก โตช้า น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ แนวคิดการผนวกเอาโครงการอาหารกลางวันที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐกับเสริมเพิ่มอาหารมื้อเช้าให้เด็กจึงเกิดขึ้น พื้นที่ของโรงเรียนที่เหลือจากการจัดสรรเป็นอาคารเรียนและอาคารใช้สอยทั่วไปกับสนามกว้างให้เด็กวิ่งเล่นและทำกิจกรรมกลางแจ้งแล้ว ก็ถูก



ออกแบบให้เป็นพื้นที่ผลิตอาหารสำหรับนักเรียนในหลายรูปแบบตามความเหมาะสม โดยอาศัยความร่วมมือของครูผู้ดูแลงานเกษตรและเด็ก ๆ ช่วงชั้นที่สามารถรับผิดชอบดูแลแปลงผักเล็กๆ ของตัวเองได้แล้ว ยากง่ายลดหลั่นกันไปตามวัย เริ่มจากการใช้พื้นที่ส่วนที่ยังว่างทำแปลงผักบนพื้นดิน มีทั้งปลูกลงดินโดยตรง ก่ออิฐบล็อกลกยกขึ้นเป็นแปลงเพื่อให้ควบคุมวัชพืชได้ง่าย วางปล้องท่อคอนกรีตสำหรับพืชบางชนิดที่ต้องการการจัดการเรื่องปุ๋ย และน้ำเป็นพิเศษ นำวัสดุเหลือใช้จากชุมชน เช่น ยางรถยนต์



มาทำเป็นแปลงอนุบาลเพาะเมล็ดผักก่อนย้ายไปปลูกในแปลงจริงเมื่อแข็งแรงดีแล้ว สำหรับพื้นที่ที่เป็นสวนเงาะเดิมในโรงเรียนที่เคยเก็บขายและเป็นผลไม้ของนักเรียนซึ่งให้ผลเพียงปีละครั้งและสร้างรายได้เพียงปีละเล็กน้อยลง ทำให้ได้พื้นที่ที่มีช่องแสงมากขึ้น ปลูกพืชสวนครัวหมุนเวียนได้ดี แนวคิดการสร้างอาหารของโรงเรียนวัดท่าประดู่คือ ปลูกพืชสวนครัวที่จำเป็นต้องใช้ตั้งแต่เช้า ตะไคร้ พริก กะเพรา มะนาว ฯลฯ ปลูกผักและผลไม้เช่น ผักกวางตุ้ง มะเขือเปราะ ชะอม วอเตอร์เครส ข้าวโพดกล้วย มะละกอ ฯลฯ ส่วนแหล่งโปรตีนที่นำมาปรุงอาหารได้มาจากการเลี้ยงปลาตุกในบ่อคอนกรีตเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 150 เซนติเมตร จำนวน 4 บ่อ สลับเลี้ยงหมุนเวียนกันไป และไข่ไก่ที่ได้จากการเลี้ยงแม่ไก่ไข่ในเล้าที่เป็นโรงเรือนที่ค่อนข้างกว้างขวางเพื่อผลิตไข่ไก่สดคุณภาพดีมาเป็นอาหารของนักเรียน นี่คือการสร้างพื้นที่ผลิตอาหารของโรงเรียนในเบื้องต้น

## ก้าวข้ามข้อจำกัดด้วยการปรับตัว

ช่วงเดือนตุลาคมต่อเนื่องไปถึงต้นมกราคมของปีถัดไป เป็นช่วงที่มักเกิดภาวะน้ำหลากตามฤดูกาลด้วยอิทธิพลมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือที่พัดพากลุ่มเมฆฝนมาเกิดเป็นฤดูฝนในพื้นที่ภาคใต้ฝั่งตะวันออก โรงเรียนวัดท่าประดู่มีถนนสูงอยู่ด้านทิศตะวันออก และมีคลองนาทวี อยู่ทางทิศตะวันตก ในฤดูน้ำหลากน้ำจากต้นน้ำที่บ้านประกอบ ชายแดนไทย-มาเลเซีย และคลองสาขา เช่น คลองพอบิด คลองโละจิก ของลุ่มน้ำนาทวีที่ไหลมาบรรจบกัน ไหลเอ่อล้นตลิ่งจากต้นน้ำผ่านตัวอำเภอนาทวีไปพร้อมกับคลองสะกอมออกทะเลอ่าวไทยที่ บ้านปากบาง

**บ้านบ่อไขน อำเภोजะนะในที่สุด** น้ำที่หลากล้นมาจากคลองนาทวีท่วมพื้นที่วัดท่าประดู่ที่อยู่ติดคลองและท่วมมาจนถึงโรงเรียนวัดท่าประดู่ที่อยู่ถัดมา การก่อสร้างอาคารหลักในชั้นหลัง ๆ ของโรงเรียนจึงเป็นอาคารใต้ถุนสูงให้น้ำผ่านได้และไม่สร้างความเสียหายแก่ทรัพย์สินของโรงเรียน

แปลงผักบนดินถูกน้ำหลากท่วมจนเสียหาย คือปัญหาที่เกิดขึ้นในปีแรก ๆ ของการปลูกผักตามโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวันของโรงเรียนวัดท่าประดู่ แต่โรงเรียนก็สามารถก้าวข้ามข้อจำกัดนี้ด้วยการออกแบบปรับตัว ปรับรูปแบบของการปลูกพืชให้รับมือกับสภาพปัญหาได้ด้วยการหาทุนจัดสร้างโครงโรงเรือนที่ประกอบขึ้นจากท่อเหล็ก ยกสูงจากพื้นราว 80 เซนติเมตรให้สูงกว่าระดับน้ำท่วมสูงสุดภายในโรงเรียน มีแผ่นพลาสติกใสเป็นหลังคาเพื่อให้ผักได้รับแสงแดดเต็มที่ เป็นโรงเรือนสำหรับเพาะเลี้ยงอนุบาลกล้าผักที่ไม่ถูกรบกวนด้วยภาวะน้ำไหลหลากหรือแม้แต่น้ำฝนที่มักทำให้ผักเสียหาย ก่อนนำไปแยกปลูกเมื่อขนาดเหมาะสมหรือเมื่อน้ำที่ท่วมอยู่แห้งสนิทจนสามารถปลูกผักได้ตามปกติ นี่คือรูปแบบแรกของการปรับตัวรับมือกับข้อจำกัดด้านฤดูกาล อีกส่วนหนึ่งที่มีการออกแบบปรับตัวรับมือกับเรื่องของระดับน้ำก็คือ ในสระน้ำใหญ่ประมาณ 1,000 ตารางเมตร ที่โชนด้านหน้าของโรงเรียน มีความลึกจากขอบถึงก้นสระประมาณ 5 เมตร ประโยชน์นี้ใช้สอยพื้นฐานก็คือเป็นแหล่งกักเก็บน้ำของโรงเรียนที่สามารถนำน้ำมารดต้นไม้และแปลงผักภายในโรงเรียนกับมีปลาอาศัยอยู่ตามธรรมชาติ สามารถเป็นแหล่งโปรตีนของโรงเรียนและชุมชนได้ ด้วยความที่โรงเรียนเห็นว่าผักต้องพึ่งพาน้ำตลอดเวลาและพื้นที่ผิวน้ำก็ยังเป็นที่ว่างที่น้ำจะนำ

มาใช้ประโยชน์ได้ จึงทดลองทำแปลงผักลอยน้ำในสระหน้าโรงเรียนแบบไม่ต้องรดน้ำและยังสามารถลอยสูงขึ้นหรือต่ำลงได้ตามระดับน้ำไม่ว่าจะเป็นฤดูแล้งหรือฤดูน้ำหลาก ลดภาระการดูแลไปได้ พร้อมทั้งยังเป็นแหล่งเรียนรู้การเกษตรแบบปรับตัวของนักเรียนไปด้วยในตัว ส่วนพื้นที่ตามแนวลาดชันของสระก็ยังสามารถทำแปลงผักได้โดยรอบ เมื่อติดตั้งระบบสูบน้ำพลังจักรยานเข้าไปเพื่อนำน้ำจากสระขึ้นมารดผัก สระน้ำแห่งนี้ก็กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ในเขตโรงเรียนแบบบูรณาการอย่างสมบูรณ์

### ความรู้จากห้องเรียนสู่การเพิ่มมูลค่าผลผลิต

แหล่งอาหารโปรตีนเป็นวัตถุดิบอาหารที่มีราคาค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับงบประมาณต่อหัวที่ได้มาจัดสรรเป็นอาหารกลางวันในโรงเรียน โรงเรียนวัดท่าประดู่เลือกใช้ไข่ไก่กับปลาตาก



เป็นต้นทางโปรตีนที่ใช้ในโรงเรียน ไก่ที่เลี้ยงเป็นแม่ไก่ไขพันธ์ุมาตรฐาน เลี้ยงในโรงเรือนพื้นดินแบบปล่อยให้แม่ไก่เดินอย่างอิสระ นำไข่มาปรุงเป็นเมนูไข่ตั้งแต่ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่พะโล้ ฯลฯ เพิ่มโปรตีนที่มีคุณภาพลงในสำหรับอาหารของเด็กๆ ส่วนปลาตุกนั้น โรงเรียนออกแบบการเลี้ยงโดยสร้างบ่อคอนกรีตกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 150 เซนติเมตร สูงประมาณ 120 เซนติเมตร จำนวน 4 บ่อ หมุนเวียนเลี้ยงปลาตุก แต่ละบ่อสามารถจับปลาไปปรุงอาหาร จำหน่ายสดหรือแปรรูปได้ในเวลา 2-3 เดือน

ปลาตุกที่ได้จากบ่อของโรงเรียนเอง นอกจากจะนำเอามาปรุงอาหารแบบเนื้อปลาสดแล้ว องค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์จากห้องเรียนผ่านโครงการวิทยาศาสตร์ก็ยังถูกนำมาปรับใช้ในการแปรรูปเนื้อปลาได้อย่างลงตัว เกิดเป็นโอกาสใหม่ๆ ของโรงเรียนได้อีก

“เริ่มต้นก็คือเด็กคิดโครงการวิทยาศาสตร์ที่จะไปประกวดมหกรรมวิชาการ เริ่มแรกตอนแรกๆ เขาก็คิดเป็นแค่ตู้อบเพื่อเอามาอบเพราะว่าให้สอดคล้องกับอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น แต่ก่อนเราก็มีสวนกล้วยด้วย ก็มีกล้วยเยอะ พอมีกล้วยเยอะ ต้องทำยังไง จะให้เด็กกินกล้วยทุกวันเด็กก็ไม่ไหวหรอก ผลไม้ทุกวันต้องเปลี่ยน แล้วกินอย่างเดียวกัน คุณค่าทางอาหารมันก็ซ้ำๆ เด็กก็จะเบื่อตอนนั้นก็คิดว่าจะทำยังไง ก็มาปรึกษากับคุณครูที่มาสอนวิทยาศาสตร์ก็มาคิดเป็นโครงการวิทยาศาสตร์ก็ตู้อบลมร้อนพลังงานแสงอาทิตย์ อบผลไม้ในท้องถิ่น แล้วพอดอบหลังเมื่อทำเป็นโครงการวิทยาศาสตร์แล้ว ก็ต้องการพัฒนาให้มันต่อยอด ทำยังไงให้กระจายความร้อนก็ได้สม่ำเสมอ กลางวัน





แดดมันใช้งานได้ ทีนี้ทำยังไงให้มันต่อยอดได้ใช้ถึงกลางคืน เขาก็เลยไปคิดเอาโซลาร์เซลล์มาติดตั้งร่วมด้วย กลางวันมีแดดก็ใช้แสงแดด พอไม่มีแสงแดดก็ใช้พลังงานที่กักเก็บไว้เป็นระบบไฟฟ้าให้ความร้อนแทน”

อาจารย์สุชะมุขี เล่าต่อว่า ผู้อบพลังงานแสงอาทิตย์ที่เดิมที่คุณครูวิทยาศาสตร์และนักเรียนเจ้าของโครงการตั้งใจจะใช้เพียงอบกล้วยสุกแต่พลิกกลับมาเป็นอบปลาได้นั้น สามารถรองรับ

ปลาตุ๋นแช่และมาอบให้แห้งหมาดดีเป็นปลาแดดเดียวได้ถึงคราว  
ละ 40 ตัว ซึ่งอาจจะมากหรือน้อยกว่านี้ตามขนาดของปลาที่จับ  
ขึ้นมาจากบ่อ เป็นการถนอมอาหารที่มีประสิทธิภาพ เป็นวัตถุดิบ  
ที่ดีของโรงอาหารได้ต่อไป

## เสกปลาตุ๋นเสกไข่ ให้เป็นไก่เป็นกุ้ง!!!

เดิมทีการเลี้ยงปลาตุ๋นเป็นแนวคิดการนำเอาเนื้อปลา  
มาปรุงเป็นอาหารให้เด็กโดยตรง เพราะปลาตุ๋นเป็นปลาที่เลี้ยงง่าย  
โตเร็วอดทนต่อสภาพอากาศ สภาพน้ำและอดทนต่อโรค เนื้อก็มี  
รสชาติอร่อย ไม่มีก้างแทรกในเนื้อ เป็นโปรตีนคุณภาพดี เด็ก ๆ  
บริโภคได้อย่างค่อนข้างปลอดภัย ไข่ไก่ก็เช่นเดียวกัน แต่เมื่อต้อง  
จัดอาหารให้นักเรียนอย่างต่อเนื่องก็พบปัญหาว่า การใช้เนื้อสัตว์  
ชนิดเดียวมาปรุงอาหารเป็นอาหารซึ่งถึงแม้จะพลิกแพลงการปรุง  
ให้หลากหลาย ทั้งหมด แกง ผัดเผ็ดอย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคคือ  
บรรดาเด็กนักเรียนก็รู้สึกเบื่อได้ในที่สุด ส่งผลให้นักเรียนได้  
น้อยลง จนกระทั่งถึงจุดที่ทีมดูแลอาหารกลางวันต้องคิดหาหนทาง  
ออก ซึ่งทางออกที่คณะทำงานค้นพบก็คือ “ถ้าเบื่อปลาตุ๋นเบื่อไข่  
ก็เอาปลาตุ๋นกับไข่ไปเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นสิ” และก็กลายเป็นที่มา  
ของการนำสิ่งมีคุณค่าที่มีอยู่ที่โรงเรียนผลิตได้ ไม่ว่าจะปลาตุ๋นสด  
ปลาตุ๋นแดดเดียว ไข่ไก่สด ผักสด ๆ จากแปลงฝีมือนักเรียน  
เอาออกไปขายให้คนข้างนอกที่ต้องการ ชัยชนะขายให้โรงเรียนและ  
เด็ก ๆ ได้รับโอกาสใหม่ ๆ ในเวลาต่อมา

“ปลาตุ๋นเนี่ยปกติเราจะทำส่งโรงอาหารใช้ไหมคะ เรา  
ก็คิดต้นทุนผลผลิตตรงนี้ก็คือถ้าทำขายปกติก็กำไรประมาณ  
40-60 บาท แต่พอเราทำแดดเดียวแบบนี้เราขายตลาดนัดก็จะได้

กิโลละ 200-250 ซีดละ 25 บาท ทำให้เรามีเงินเพิ่มขึ้น ปลาตุก  
เด็กไม่ได้ชอบทุกวัน เหมือนเราเองกินเหมือนกันทุกวันก็เบื่อ  
เด็กก็เบื่ออยากจะกินอาหารอย่างอื่นบ้าง ก็ต้องแปรสภาพ  
เอาปลาตุกนั้นแหละ แปรเป็นไก่ เป็นปลาชนิดอื่นที่ไม่ใช่ปลาตุก  
บางทีก็อาจจะแปรเป็นปลาทะเลเพราะว่าเด็กจะได้สารอาหารที่เป็น  
ประโยชน์เพิ่มขึ้นอีก”

จากสิ่งที่โรงเรียนผลิตได้เองประมาณ 10 รายการ  
เมื่อแบ่งไปขายได้เป็นเงิน แล้วเอาเงินนั้นไปซื้อวัตถุดิบจาก  
ผู้ปกครอง จากตลาด ได้กลับมาเป็นวัตถุดิบหลากหลายหมุนเวียน  
เปลี่ยนไปเป็นร้อยรายการ นั้นหมายถึงเด็ก ๆ ของโรงเรียน  
วัดท่าประดู่มีโอกาสได้รับคุณค่าจากสารอาหารที่หลากหลาย  
เพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ด้วยความคิดและการทำงานเป็นทีมของ  
สมาชิกในโรงเรียนบวกกับการตอบรับของชุมชน

## **ตลาดนัดเก้าแก่น้อย : วงล้อของโอกาส ที่หมุนด้วยแรงจากการเอื้อโอกาส**

นอกจากปลาตุกและไข่ไก่แล้ว ผักอีกหลายชนิดที่บางช่วง  
เวลาผลิตได้มากเกินที่จะใช้ได้หมด ทีมผลิตอาหารกลางวัน  
ของโรงเรียนท่าประดู่ก็นำมาจำหน่ายเช่นกัน เพื่อเปลี่ยนของ  
ในโรงเรียนให้เป็นอาหารที่หลากหลาย ยิ่งไปกว่านั้นคือการ  
กระตุ้นให้เด็ก ๆ นำความรู้เรื่องการปลูกผักที่ได้จากโรงเรียนเอาไป  
ใช้ที่บ้าน ทำให้เด็กได้มีกิจกรรมปลูกผักร่วมกับครอบครัวจนกระทั่ง  
ของที่ปลูกเอาไว้นั้นมีมากเกินกว่าจะกินหมด ตลาดวันศุกร์  
โรงเรียนวัดท่าประดู่จึงเกิดขึ้น



“ก็คือให้เด็กกับผู้ปกครองได้มีความสัมพันธ์กัน บางทีพ่อแม่ลูกขึ้นตั้งแต่เที่ยงคืนไปกรีดยางกว่าจะเสร็จลูกไปโรงเรียนแล้วไม่เจอกัน พอตอนเย็นอีกกลับมาพ่อแม่ก็นอนเร็วเพราะต้องตื่นเช้าไม่ได้เจอกันอีก ถ้าเกิดเด็กมีกิจกรรมทำร่วมกับผู้ปกครองก็จะทำให้เด็กเกิดความอบอุ่นได้ มีพ่อกับแม่ได้อยู่ร่วมกันก็จะลดปัญหาในเรื่องของเด็กไปมั่วสุมกับยาเสพติด เพราะที่นี้ยาเสพติดเยอะมาก ทุกวันศุกร์เราก็เลยจัดกิจกรรม “ตลาดนัดเก้าแก้วน้อย” ขึ้นมา เราบอกเด็กเลยว่าทุกคนต้องมีผลิตภัณฑ์มาขายนะ จะเป็นผัก ผลไม้อะไรก็ว่าไป ถ้ากลุ่มที่ไม่มีพื้นที่เป็นกลุ่มบ้านเช่าก็อาจจะทำพวกขนมมาส่งตามตลาดนัด ถ้าเด็กที่มีพื้นที่เขาก็จะปลูกผักสวนครัว พวกมะเขือ ผักบุ้ง ผลไม้ก็มาขาย

แต่ส่วนหนึ่งก็จะเอามาส่งที่โรงอาหารโดยผ่านกลุ่มออมทรัพย์  
โรงเรียน กลุ่มออมทรัพย์ก็ได้สิบบาท สองบาท เอามาส่งที่  
โรงอาหารในช่วงที่โรงเรียนผลิตได้เองไม่เพียงพอ โครงการ  
ออมทรัพย์ที่โรงเรียนเด็กก็เอามาฝาก บางคนจบ ป.6 ไป  
มีถึงหกหมื่น สี่หมื่นบาท ช่วงปีที่ผ่านมาเด็กมาถอนเยอะ  
ช่วยผู้ปกครองได้เยอะจากภาวะเศรษฐกิจที่แย่ ปรากฏว่า  
ครอบครัวบางที่รถกำลังจะถูกยึด เด็กก็มาถอนเงินไปช่วย  
ตรงนั้นได้หลายครอบครัว เด็กมีเงินฝากรวมแล้วเกือบล้าน  
นะคะ ออมทรัพย์ในโรงเรียนนี้เด็กจะได้ดอกเบี้ยสูงเพราะเรา  
เอาเงินฝากมาจัดเป็นสวัสดิการของโรงเรียนก็คือมีครูหลาย  
ท่านที่นี้ก็คือมีการลงทุนบางคนก็ทำธุรกิจ ระบบเดียวกับ



สหกรณ์ออมทรัพย์ เด็กได้ปันผลร้อยละ 3 ต่อปี ครูก็ได้ ร้อยละ 3 ต่อปี แล้วก็ครูก็กู้จากโรงเรียนก็เหมือนกับสหกรณ์ พอสิ้นปีคุณครูก็จะมีปันผลคืนมา ของเด็กก็จะทบลงในเงิน ผากไป”

## สมดุลระหว่างคุณค่ากับอาหารที่เด็กถูกใจ คือภารกิจยิ่งใหญ่ของคุณครู

กว่าที่ผักจากแปลงผัก เล้าไก่ บ่อปลา และอาหารที่ หลากหลายจากการแปรสภาพวัตถุดิบในโรงเรียน จะกลายมาเป็น สำหรับอาหารในโรงเรียนแบบมีคุณภาพตามศักยภาพโรงเรียนได้ ก็ต้องผ่านการกลั่นกรองจากประสบการณ์และความร่วมมือ ของบุคลากรโรงเรียน ตั้งแต่ผู้บริหาร คุณครู ไม่เว้นแม้กระทั่ง นักการภารโรงและนักเรียนเอง โรงเรียนวัดท่าประตูگیเช่นเดียวกัน **คุณครูพิเชษฐ แผละหลี่** ครูผู้ดูแลด้านอาหารกลางวันเด็กที่นี้ มาเป็นเวลา 2 ปี เล่าถึงเหตุผลและปัจจัยในการจัดอาหาร กลางวันให้เด็กที่นี้ว่า

“อันดับแรกก่อนนะครับ ปริมาณของอาหารว่ามันจะ เพียงพอกับนักเรียนทั้งโรงเรียนรีเปล่า แล้วก็ที่สองก็คือคุณค่า ทางโภชนาการของอาหารที่เราจัดให้นักเรียน โรงเรียนเรามีทั้ง พุทธและมุสลิมเราก็ต้องจัดอาหารกลาง ๆ ที่ไม่มีส่วนผสมของหมู นะครับ ส่วนมากก็จะเป็นปลาอาหารทะเลกับไก่เสียเป็นส่วนใหญ่ เมื่อก่อนเราก็จัดอาหารให้มีวันละสองอย่างทุกวัน แต่ตอนที่ยัง ไม่ได้ใช้ Thai School Lunch ก็อาจจะจัดให้มีกะทิกับของทอด ในสำหรับเดียวกันบ้าง ตามความสะดวกและคิดว่าเด็กได้พลังงาน เต็มที่ก็ดีอยู่แล้ว พอตอนนี้ก็คือเราใช้ Thai School Lunch



มันก็จะขึ้นมาให้เราว่าวันนี้ไขมันมันเยอะนะ เราก็ต้องเปลี่ยน ถ้ามีกะทิแล้วเราก็เปลี่ยนจากอาหารทอดเป็นอย่างอื่น อย่างเช่น จากไข่เจียวที่ทมน้ำมันเยอะก็เปลี่ยนเป็นปลาเล็กปลาน้อยทอด แล้วก็เน้นปริมาณของผักเพราะว่าในโปรแกรม Thai School Lunch นั้นเป็นอาหารที่คำนวณมาเรียบร้อยแล้ว ถ้าเราจัดอาหาร ที่มีไขมันหรือน้ำตาลมากเกินไปมันก็จะฟ้องเรา เราก็ต้องแก้ไข สำหรับอาหารนั้นไป”

สำหรับโรงเรียนวัดท่าพระคู่ โปรแกรม Thai School Lunch มีส่วนสำคัญในการช่วยให้โรงเรียนมีแนวทางจัดอาหารให้เด็กอย่างหลากหลายกับได้หลักคิดด้านสุขภาวะและโภชนาการ โดยเฉพาะเรื่องพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่เด็กมักจะได้รับเกินความจำเป็นจนเกิดพฤติกรรมการบริโภคที่จะส่งผลต่อสุขภาพในอนาคต แต่ในมุมมองของครูผู้ปฏิบัติจริงก็ต้องยอมรับว่าบางเรื่องบางกรณีก็อาจต้องปรับเปลี่ยนเพื่อหาจุดที่เหมาะสมให้โครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนบรรลुวัตถุประสงค์ คือเด็กอึดทนท้องและได้ประโยชน์จากสารอาหารมากเพียงพอ อาจต้องยอมรับการจัดสำรับที่ได้คะแนนน้อยหน่อย แต่เด็กได้ประโยชน์เต็มที่จากการจัดอาหารในมื้อนั้น

“ปกติก็ได้สองดาวบ้าง สามดาวบ้างก็แล้วแต่ บางครั้งพอเราใส่อาหารเข้าไปแล้วแต่ดาวมันก็ยังน้อยอยู่ แต่ผมก็ดูแล้วว่าเด็กสามารถกินได้ ถ้าเรามุ่งแต่พยายามทำตามสำรับที่ได้ดาวเยอะๆ เมนูแบบนั้นเด็กเขาจะไม่ชอบ เช่น ของจืดๆ เยอะเกินไป เหมือนกับต้มจืดแล้วก็อะไรที่จืดๆ ซึ่งก็ไม่เข้ากัน บางทีเราไม่ซีเรียสเรื่องดาวนะครับ ดูอาหารดีกว่าว่ามันเหมาะกับเด็กไหม ถ้าสำรับได้คะแนนสูงแต่เด็กไม่ยอมกิน ก็จะกลายเป็นของดีที่ไม่มีประโยชน์อะไร”

## หมดสำรับคือสำเร็จ จัดทุกอย่างเม็ดเพื่อนักเรียนที่รัก

ถึงจะเป็นอาหารที่ดี คัดสรรวัตถุดิบที่ดี ปรุงอย่างดี แต่ก็ไม่ใช่ว่าเด็กทุกคนจะถูกใจ ไม่ว่าจะเป็เพราะความเคยชินกับกลิ่น รสหรือชนิดของอาหารที่เคยชินของแต่ละครอบครัว หรือเพราะช่วงวัยของเด็กเองที่เราทุกคนก็ทราบดีว่าเด็กส่วนมากไม่ค่อยชอบกินผัก และไม่ค่อยยอมกินในเวลาที่ยังไม่รู้สึกริว



แต่เมื่อถึงเวลาอาหารกลางวันของโรงเรียน คุณครูผู้ดูแลก็ต้องพยายามอย่างที่สุดที่จะทำให้เด็ก ๆ ของตัวเองกินอาหารที่โรงเรียนจัดให้ได้ตามสัดส่วนและปริมาณที่ออกแบบไว้ ซึ่งคงไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนเวลาปล่อยให้เด็กเลือกกินในสิ่งที่เขาชอบแน่ ๆ คุณครูพิเชษฐ์ และคุณครูผู้ดูแลมี้อกลางวันของลูกศิษย์ตัวน้อยจึงต้องเตรียมตัวรับมือกับลวดลายของเด็กแต่ละคนแบบไม่เว้นแต่ละวัน

“ประเมินจากรูปร่างนักเรียนก่อนอันดับแรก ดูจากนักเรียนถ้าตัวโตหน่อยใช้พลังงานมากหน่อยก็ให้มากหน่อย แต่บางทีเด็กเขาจะขอเอง เด็กบางคนตัวเล็กอาจบอกว่าเอาข้าวชนิดเดียวก็มี โดยเกณฑ์ทั่วไปถ้าเป็นเด็กประถมก็อาจจะสองทัพพีครึ่ง อนุบาลก็หนึ่งทัพพีครึ่ง แต่ก็ดูจากรูปร่างของนักเรียนด้วย ถ้าเด็กตัวเล็กไม่สมวัยเพราะรับสารอาหารไม่เพียงพอแล้วมาขอให้ตักอาหารน้อย ๆ ครูเราจะไม่ยอมครับ ถ้าเด็กไม่ยอมกินเราก็กระตุ้นโดยให้คุณครูประจำชั้นช่วยแทรกข้อมูลตอนสอนหรืออบรมหน้าเสาธงว่าเราต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ บางคนที่บ้านไม่ค่อยฝึกให้กินผัก เด็กเขาก็ไม่ชอบกินผักอยู่แล้ว แต่พอเราใส่ผักในลารับให้เขาเขาก็ต้องให้ความรู้กับเขาว่าผักมีประโยชน์อะไรบ้าง ครูเวรประจำวันก็ต้องช่วยบอกตอนเด็กรับประทานมี้อกลางวันด้วย เด็กอนุบาลเขือคร่ง่ายอยู่แล้ว ครูก็ต้องบอกว่าผักมีประโยชน์นะลูก ทำให้ลูกแข็งแรงตัวโต บางคนก็จะแอบฝักเอาไว้ไม่ยอมกิน คุณครูก็ต้องคอยสังเกตดู แต่บางคนเขาก็กินไม่ไหวแล้วจริง ๆ เพราะที่บ้านไม่ได้ฝึกมาให้กินได้มากพอ เราก็มึ่เทคนิคให้เขากินเพิ่มขึ้นมาอยู่นะครับ อย่างบอกว่า คุณครูขออีกสามคำนะลูก โดยเฉพาะอนุบาลจะหลอกง่ายครับ (ยิ้ม) ฝักเท่านี้อันนี้เท่านี้ นะลูก เดี่ยวพอหมดนี้ครูให้ไปล้างนะคะ ฯลฯ แบบนี้เขาก็จะกินครับ”

## สารอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าว-แกงส้มกุ้ง ปลาทอด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงส้มกุ้ง 3 ตัว มะละกอ 4 ชิ้น  
มันเทศ 3 ชิ้น
- ปลาทะเลทอด 1 ตัว
- ขนมหวาน เจาก๊วย



วันที่ 2

ราดหน้าหมีเหลืองกรอบ

- บะหมี่ 1 ก้อน
- ไก่ 4 ชิ้น
- ลูกชิ้นปลา 4 ชิ้น
- ผักคะน้า ข้าวโพดอ่อน เห็ด แครอท
- ผลไม้ ก้วยหอม 1 ผล



วันที่ 3

ข้าว-แกงเขียวหวานไก่ ปลาตัวเล็กทอด

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- แกงเขียวหวาน ไก่ 4 ช้อน
- ปลาตัวเล็กทอด 6 ตัว
- ผลไม้ มังคุด 2 ผล



วันที่ 4

ข้าว-ผัดเผ็ดปลาตุก ไช้พะไล้

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ไช้พะไล้ ไช้ 1 ฟอง
- ผัดเผ็ด ปลาตุก 1 ช้อน ถั่วฝักยาว
- ขนมหวาน ลอดช่อง



วันที่ 5

ข้าวมัน ไก่ทอด

- ข้าวมัน 2 ทัพพีครึ่ง
- ไก่ทอด 1 ชิ้น
- แกลงวา 2 ชิ้น
- น้ำซุ๊ป น้ำจิ้มข้าวมันไก่
- ผลไม้ เงาะ 2 ผล

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดท่าประดู่

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- ต้นทุนอาหารกลางวันหัวละ 20 บาท ไม่น่าจะเพียงพอที่จะทำให้โรงเรียนสามารถจัดอาหารกลางวันให้เด็กนักเรียนได้อย่างหลากหลายเหมาะสมตามลักษณะเฉพาะของแต่ละโรงเรียน
- นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้รับอาหารเช้าที่มีคุณภาพจากครอบครัว

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- โรงเรียนมีที่ดินเกือบสิบไร่ที่จัดสรรเป็นส่วนหนึ่งของสระน้ำที่ใช้เป็นแหล่งน้ำปลูกผัก เลี้ยงปลาได้ มีไม้ผลยืนต้น เช่น เงาะ มังคุด ตัดพื้นที่เป็นผลอาสินที่สามารถเก็บผลไปจำหน่ายได้ตามฤดูกาล เพิ่มเป็นทุนในกระบวนการอาหารกลางวัน (แต่ผลไม้ราคาถูกจึงได้มูลค่าไม่มากนัก) และเป็นผลไม้เติมในสำหรับอาหารกลางวันได้ กับยังมีพื้นที่ที่โรงเรียนใช้ปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ได้พอสมควร
- สมาชิกของโรงเรียนมีความตั้งใจร่วมกันที่จะพัฒนาระบบอาหารกลางวันทั้งฝ่ายบริหาร ฝ่ายปฏิบัติการจนถึงนักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนระดับประถมปลายที่โตพอจะช่วยงานโรงเรียนได้เป็นอย่างดี

- โรงเรียนมีบุคลากรที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการขยายผลความสำเร็จของกิจกรรมเดิมให้เกิดกิจกรรมต่อยอดที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาระบบอาหารกลางวันในโรงเรียน

### **ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน**

- โรงเรียนสามารถบูรณาการองค์ความรู้ในชั้นเรียนนำมาเพิ่มมูลค่าแก่วัตถุดิบอาหารที่โรงเรียนผลิตได้ (ปลาตุ๋นแดดเดียวอบด้วยตู้อบไอร้อนพลังงานแสงอาทิตย์)
- โรงเรียนสามารถนำเอาผลผลิตส่วนที่เหลือมาจำหน่าย เปลี่ยนเป็นทุนย้อนกลับมาเพิ่มความหลากหลายของวัตถุดิบอาหารในโครงการอาหารกลางวันได้
- นักเรียนส่วนหนึ่งนำเอาความรู้ทางการเกษตรที่ได้จากโรงเรียนกลับไปกระตุ้นให้ครอบครัวปลูกผักสวนครัว เกิดกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัวและได้รายได้เพิ่ม เมื่อนำผลผลิตที่ได้กลับมาขายให้โรงเรียน
- เกิด “ตลาดเก้าแก่น้อย” ที่โรงเรียนทุกวันศุกร์ ที่สนับสนุนให้เด็กและครอบครัวนำผลิตภัณฑ์มาจำหน่าย สร้างบรรยากาศในการมีกิจกรรมสร้างสรรค์ขึ้นในชุมชน ครอบครัวนักเรียนมีรายได้เพิ่มขึ้น นักเรียนมีเงินเก็บในโครงการออมทรัพย์ของโรงเรียนและโรงเรียนได้จำหน่ายผลผลิตส่วนที่เหลือจากการปรุงอาหารให้นักเรียน เพิ่มทุนให้แก่ระบบอาหารกลางวันของโรงเรียน
- รายได้ที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดโครงการอาหารเช้าเพื่อโภชนาการที่ดีของนักเรียนและเพิ่มคุณภาพของการเรียนการสอนในขณะเดียวกัน





### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น
- นักเรียนมีสมาธิในการเรียนมากขึ้นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในคาบเข้าก่อนถึงมืออาหารกลางวัน เนื่องจากการจัดอาหารเข้าที่มีคุณภาพให้นักเรียนรับประทานได้อย่างทั่วถึง

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- โรงเรียนอาจยังสามารถจัดสรรและออกแบบการใช้งานแปลงเกษตรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นกว่าเดิม รวมทั้งเพิ่มความหลากหลายของวัตถุดิบอาหาร เช่น เพาะเห็ด เลี้ยงปลาชนิดอื่นๆ เพิ่มได้ในอนาคต หรือลดพื้นที่ผลอาสินที่มีผลตอบแทนต่ำกว่าศักยภาพของที่ดิน เช่น ไม้ผลยืนต้นที่ให้ผลปีละครั้งและราคาไม่แน่นอนอน เปลี่ยนเป็นปลูกพืชหรือเลี้ยงสัตว์ที่มีรอบเก็บเกี่ยวผลผลิตสั้นกว่าและปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของตลาดหรือของระบบอาหารกลางวันของโรงเรียน เป็นต้น

# 18

## โรงเรียนวัดวังไทร

### “เสียงจากทับช้าง”

โรงเรียนวัดวังไทร ตำบลทับช้าง อำเภอนาทวี ตั้งอยู่ในเขตชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลทับช้าง ที่แวดล้อมด้วยพื้นที่เกษตรกรรมสวนยางพารากว้างใหญ่ที่ยึดพื้นที่อยู่ทั่วพื้นราบและเนินเขาน้อยใหญ่ในละแวกนั้นไปจนจดเขตอุทยานแห่งชาติเขาน้ำค้าง อันเป็นเขตเคลื่อนไหวสำคัญพื้นที่หนึ่งของกลุ่มโจรจีนคอมมิวนิสต์เมื่อครั้งอดีต ปัจจุบันพื้นที่ทับช้างก็เป็นเช่นเดียวกับเขตชนบทเกษตรกรรมสวนยางพาราทั่วไปในภาคใต้ ที่สามารถประกอบอาชีพได้ตามปกติและทิ้งเรื่องราวความขัดแย้งทางความคิดของผู้คนในยุคก่อนไว้ข้างหลังและนับเป็นชุมชนหนึ่งที่ดำรงอยู่อย่างสงบ เรียบง่ายมีความสุขไปตามอัตภาพ

โรงเรียนวัดวังไทร เป็นอีกโรงเรียนหนึ่งที่ดำเนินตามนโยบายของรัฐในเรื่องการบริการอาหารกลางวันให้แก่นักเรียนในโรงเรียน ปัจจุบันโรงเรียนดูแลนักเรียนจำนวน 333 คน โดยบริหารจัดการงบประมาณที่ได้รับเป็นรายหัว คนละ 20 บาท เช่นเดียวกับที่ทุกโรงเรียนในสังกัด สพฐ.ได้รับ และดำเนินการต่อเนื่องมาโดยตลอด **อาจารย์มโนธรรม ศิริรัตน์ รักษาราชการแทนผู้อำนวยการโรงเรียนวัดวังไทร** เล่าถึงแนวทางการจัดการอาหารกลางวันของโรงเรียนว่า



“นักเรียนต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพอิ่มท้องทุกมื้อครับ ไม่ว่าจะเป็นเช้าหรือกลางวัน โดยที่ทางโรงเรียนได้ใช้วิธีการจ้างแม่ครัวมาทำอาหาร แล้วก็มีผู้ปกครองมาคอยดูแลเรื่องคุณภาพของอาหาร เราจะมีอาหาร 2 อย่าง แล้วก็มีผลไม้บ้าง แล้วแต่วันไหนก็จะมีเมนูจากแม่ครัวส่งมาที่ไลน์โรงเรียนให้คุณครูได้ทราบก่อน ให้ ผอ.ได้ทราบว่าวันนี้ทางโรงเรียนแม่ครัวเขาจะทำอาหารประเภทไหนก็อย่างครับ แม่ครัวปรุงอาหารเองแล้วก็ผ่านการตรวจสอบจากผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันดูแลอยู่ครับ เราได้รับงบประมาณสนับสนุนทาง สพฐ. ผ่านมาทางองค์การบริหารส่วนตำบลทับช้าง ตั้งแต่วันแรกจนถึงเปิดเทอมจนถึงวันสุดท้ายของปีการศึกษาเราไม่เคยให้นักเรียนขาดในอาหารกลางวันเลยนะครับ และยังมีอาหารเข้าให้เด็กนักเรียนที่ยากจนพิเศษอีก 13 คน ทุกวันด้วยครับ”

สำหรับโครงการเกษตรเพื่ออาหารกลางวัน ที่โรงเรียนวัดวังไทรแห่งนี้ก็มีการดำเนินการอยู่เช่นกัน โดยเฉพาะเรื่อง การเลี้ยงปลาเพื่อเสริมอาหารโปรตีนให้แก่เด็ก



“ตอนนี้มีเลี้ยงปลาอยู่ ก็ได้รับงบประมาณมาจาก สจรส.ม.อ. แหะละครับ ได้เลี้ยงปลาอยู่ที่กระชังเลี้ยงปลาครับ ที่สระน้ำเป็นบ่อดินเลี้ยงในกระชังครับ ส่วนผักเรายังไม่มีครับ แต่ก็กำลังเริ่มวางแผนดำเนินการ ปลาที่เราเลี้ยงตอนนี้ก็เริ่มได้ผลพอสมควร ก็คิดว่าจะประสานกับแม่ครัววันไหนที่มีเมนูที่เป็น ปลา ก็จะทำให้เขามาติดต่อซื้อปลาจากโรงเรียน เพื่อจะไปทำ เป็นอาหารให้เด็กแล้วก็ทางครูผู้เลี้ยงก็จะได้มีทุนมาหมุนเพื่อจะได้ ทำโครงการนี้ต่อเนื่องให้ได้คิดว่าย่างนั้นครับ”

“ก็ทุกอย่างก็เป็นไปตามเป้าหมายอยู่นะครับ เด็กก็ได้รับ อาหารที่มีคุณภาพและก็มีหม่ทุกมือของที่มาอยู่โรงเรียน เขาก็มี สมารถที่จะเรียนหนังสือได้ดีขึ้นนะครับ พื้นที่ที่โรงเรียนมีอยู่นี้ ไม่เหมาะที่จะปลูกไม้ผล แต่ถ้าผักนี้มีโครงการครับ เมื่อไม่กี่วันนี้ ครูเกษตรของเราเขาก็ไปซื้อหน่อพันธุ์สับปะรดมาก็หลายหน่ออยู่ เพื่อที่จะมาทดลองปลูกโครงการนี้ครับ พื้นที่ก็พอมี แต่ว่ามันเป็น ป่ายางเสียเป็นส่วนใหญ่ ถ้าจะปลูกก็ต้องปลูกในสวนยางก่อน





อย่างน้อยเบื้องต้นก็ให้เด็กได้เรียนรู้ แต่ยังไม่ได้คาดหวังถึงขนาด จะเอามาเข้าโครงการอาหารกลางวัน ปลูกเพื่อให้เด็กได้รับผลผลิต แล้วพาไปรับประทานที่บ้านหรือไม่ก็พาไปขายให้กับครูแบบนี้ เหมือนเป็นการฝึกอาชีพอย่างหนึ่ง ในวิชาที่เขาเรียน แต่ถ้าได้ ผลดีถึงขนาดเข้าในโครงการอาหารกลางวันได้ก็ถือว่าเป็นผลพลอย ครับ”

“สำหรับที่นี่ ปัญหาค่อนข้างมีน้อยที่นี่ในเรื่องของอาหาร กลางวัน เพราะว่าเราได้รับงบประมาณเราก็ทำให้เด็กเต็มที่อยู่แล้ว นะครับ คงจะไม่เกิดปัญหาแบบที่มีข่าวออกมาครับ ที่นี่ถือนโยบาย ว่า ได้มาทำอะไรผู้อำนวยการไม่เกี่ยวข้องกับเงินในเรื่องนี้ให้หมด เต็มที่เลยจากงบประมาณของรัฐครับ อาจจะมีปัญหาบ้างก็เรื่อง นิติรับประทานอาหารของเด็กแค่นั้นเอง เรื่องเด็กไม่ค่อยชอบ กินผัก เรื่องอื่นคงไม่มี กึ่งงบประมาณตอนนี้ 20 บาท ก็ถือว่า งบประมาณหนึ่ง มันน้อยไปมันหลายปีแล้ว 20 บาท เด็กก็พอได้ กินอิ่มครับ แต่ว่าก็ยังถือว่าน้อยนะครับ ถ้ารัฐจะให้มาเพิ่มก็ดีครับ ได้ไปต่อยอดอย่างอื่นด้วยครับ”

## ความคาดหวังกับความเป็นจริง ที่ยังต้องค้นหาจวบจวน

สำหรับมุมมองของคุณครูผู้ดูแลอาหารกลางวัน คุณครู อารี ใจเพชร เห็นว่าระบบเดิมที่ทำมาหลายปีนั้นค่อนข้างเหมาะสมอยู่แล้ว การที่จะปรับตัวใหม่อาจจะเป็นไปได้ยาก เนื่องจากสภาพของแต่ละท้องถิ่นนั้นไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะเรื่องของค่าครองชีพในพื้นที่อำเภอนาทวีที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับงบประมาณที่ให้มาและความคาดหวังที่มาพร้อมกัน

“โรงเรียนยึดเรื่องคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญค่ะ ให้เด็กได้รับอาหารที่มีคุณภาพแล้วก็พอกับความต้องการครบ 5 หมู่ สำหรับโปรแกรม Thai School Lunch นี้ เราเพิ่งเริ่มศึกษาทดลองใช้ เพราะว่า Thai School Lunch พูดยตามความจริงนะ คิดว่าทำตามได้ค่อนข้างยาก ท้องถิ่นหนึ่งเขาอาจทำได้ แต่ท้องถิ่นบ้านเราแถวนี้ทำไม่ได้ เพราะว่าของมันแพง นาทวีนี้ของแพงมาก วิธีการที่ใช้คือจะสำรวจ พอเปิดเทอมจะสำรวจเด็กว่าเขาต้องการกินอะไรบ้าง พอรวบรวมได้เราก็ดูว่าเด็กต้องการอะไรมากที่สุด แต่ก็ต้องคำนึงว่าเป็นของที่มีประโยชน์ใหม่ที่เด็กต้องการ พอได้มาก็จัดเป็นรายการส่งให้แม่ครัว วางรายการอาหารไว้เป็นเดือนเลย วันจันทร์ทำอะไร อังคารทำอะไร ก็ให้แม่ครัวทำไป ของหวานมีอะไรบ้าง แล้วก็เอาข้อมูลใส่แฟ้มไว้เป็นบันทึกเรื่องความต้องการของเด็ก”

“แต่ว่าตอนนี้จะเริ่มทำตามแนว Thai School Lunch เพราะว่าถูกกำหนดมา บ้านเรากับบ้านเขาไม่เหมือนกัน อำเภอ นาทวีนี้ของแพงสุด ๆ ทำไม่ได้หรอก 20 บาท ต้องเอามาตัดแปลงอีก ให้ไม่ซ้ำ มีข้าวหมูแดง ข้าวมันไก่แล้วก็มีแกง ก็ใน 5 วันมีของหวานแล้วก็มีผลไม้ 7 วัน เน้นผัก ก็ยากทีเดียว ในเบื้องต้นนี้ ตามข้อจำกัดของพื้นที่ เราให้เด็กกินอิ่มอาหารมีคุณภาพกินอิ่ม



ถั่วหน้า ดิซัน แข็งแรงขึ้น ก็สบายใจแล้ว และก็คาดหวังว่า  
ภาวะโภชนาการของเด็กดิซัน แต่ว่างงบประมาณนั้นไม่พอ 20 บาท  
ถ้าได้เพิ่มเติมมากก็จะดีมาก”

### ความเห็นจากผู้ปกครอง เพ็ญวิภา ระดาบุตร

“มีอยู่กลางวันทุกวันนักเรียนกินฟรีทุกคนเลยคะ มีมานาน  
แล้ว เราให้เงินเด็กแค่เป็นค่าขนม เพราะว่าทานข้าวเสร็จบางครั้ง  
เขาก็จะไปซื้อขนมที่สหกรณ์คะ อาหารของโรงเรียนเขาครบ มีข้าว  
คืออาหารก็ต้องมีผัก มีขนมหวาน มีผลไม้ ถ้าไม่อิ่มก็เติมได้  
เขาก็ทำระบบของเขาดี แม่ครัวเขาทำสะอาด กินอื่มี อาหารจาน  
เดียวมีพวกข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง กับข้าวก็เป็นต้มจืดแล้วก็มีพวก  
ผัดผักใส่น้ำมัน มีผลไม้ ของหวานสับเปลี่ยนกันไป ของหวานก็จะมี  
พวกนมมิตร เจาก๊วย ที่เด็กชอบนะถั่วเขียวต้มน้ำ ผลไม้ก็เป็นผลไม้  
ตามฤดูกาลก็มี เงาะ มังคุด แดงโมอะไรพวกนี้คะ เท่าที่เห็น



ก็พอใจนะคะ เพราะว่าเด็กถ้าไม่อิ่มเต็มได้ทุกอย่างเลย เต็มได้ ก็รอบก็เต็มได้ ก็คิดว่าที่ทำนี้ก็ดีอยู่แล้วนะคะ เพราะว่าเขาก็มีครบ มีหลากหลายแล้วเด็กก็ชอบกิน ก็คืออยากให้เป็นแบบนี้ อยากให้มีอาหารให้ครบ มีผัก มีเนื้อ มีผลไม้ มีของหวานมีครบแค่นี้ ก็พอแล้วค่ะ”

“ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ก็อยากให้มีอาหารเช้า นี่แค่ความรู้สึกส่วนตัวอยากให้มีอาหารเช้า เพราะว่าเด็กบางคนคือผู้ปกครอง เขาทำงานกรีดยางไซ้ใหม่ แล้วบางทีกลับช้าบางครั้งเด็กไม่ได้ทานอาหารเช้ามาจากบ้าน แล้วก็มาบ่นปวดท้อง ถ้าเด็กไม่ได้ทานมาแล้วปวดท้อง ถ้าได้อาหารเช้าอีกก็จะดีมากๆ ค่ะ”



## สำหรับอาหารใน 1 สัปดาห์



วันที่ 1

ข้าวหมูแดง

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- หมูแดงหั่นบาง ประมาณ 15 ชิ้น
- แดงกวาหั่นแฉลบ 3 ชิ้น
- ขนมหวาน วุ้นดำ น้ำเชื่อม



วันที่ 2

ข้าว-ผัดเผ็ดไก่ ลูกชิ้นปลา

- ข้าวสวย 2 ทัพพีครึ่ง
- ผัดเผ็ด ไก่หั่นชิ้นเล็ก 4-5 ช้อน
- ลูกชิ้นปลาผัดครึ่ง 4-5 ช้อน
- ถั่วฝักยาวหั่นท่อน
- แกงจืด ไก่สับพorc 4-5 ช้อน
- ผักเขียวชิ้นเล็ก 2-3 ช้อน
- แครอทชิ้นพorc 4-5 ช้อน ฝักชี
- ขนมหวาน บวดสาคุ ข้าวโพดหวาน



วันที่ 3

ข้าว-แกงไก่ใส่หยวก

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- แกงกะทิ ไก่หั่นชิ้นพอคำ 6-7 ชิ้น  
หยวกกัลล้วยอ่อน ประมาณ 15 ชิ้น
- แดงกวาผัดไข่
- ผลไม้ แดงโมชิ้นเล็ก 3 ชิ้น



วันที่ 4

ข้าว-ผัดพริกไก่สับ

- ข้าวสวย 3 ทัพพี
- ผัดพริก ไก่สับ หอมใหญ่  
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นแฉลบ
- แกงจืดไก่สับ ลูกชิ้นปลา ผักกาดขาว  
วุ้นเส้น แครอต
- ขนมหวาน บวดถั่วดำ



วันที่ 5

ข้าว-ผัดเผ็ดไก่ใส่ถั่วฝักยาว

- ข้าวสวย 2 ทัพพี
- ผัดเผ็ด ไก่หั่นชิ้นเล็ก ประมาณ 6 ช้อน  
ลูกชิ้นปลาผัดครึ่ง ประมาณ 6 ช้อน  
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน
- ขนมหวาน วุ้นดำ น้ำเชื่อม

## สิ่งที่พบเห็นจากโครงการอาหารกลางวัน ของโรงเรียนวัดวังไทร

### ข้อจำกัดและสภาพปัญหา

- โรงเรียนเห็นว่าค่าครองชีพในพื้นที่สูง สิ่งที่คาดหวังจากงบประมาณ 20 บาท อาจไม่สอดคล้องกัน
- โรงเรียนเห็นว่าโปรแกรม Thai School Lunch ในปัจจุบันอาจจะยังไม่เหมาะสมสำหรับทุกพื้นที่ และอาจต้องปรับปรุงข้อมูลเพื่อสามารถนำไปใช้ในความเป็นจริงได้ในอนาคต

### ฐานทุนที่โรงเรียนมีอยู่

- คุณครูในระบบอาหารกลางวันมีความคุ้นเคยกับระบบเดิมที่จัดการได้ลงตัวอยู่แล้ว

### ผลผลิตที่ต่อยอดจากแนวคิดพัฒนาอาหารกลางวัน

- ยังไม่พบ

### ผลสัมฤทธิ์ด้านสุขภาพและโภชนาการ

- จากการสังเกตของคุณครู พบว่านักเรียนมีภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่เหมาะสมกับวัยมากขึ้น

### โอกาสในการพัฒนาต่อยอด

- ยังไม่พบ

**ข้อเสนอต่อโครงการ  
อาหารกลางวันและโปรแกรม  
Thai School Lunch**



โปรแกรมควรเพิ่มความหลากหลายของรายการอาหาร ให้สอดคล้องกับวัตถุดิบของแต่ละพื้นที่ทั่วประเทศไทย โดยคำนึงถึงทรัพยากรที่หาได้ง่ายในแต่ละท้องถิ่น เพื่อให้โรงเรียนสามารถจัดอาหารกลางวันที่มีคุณภาพ ในราคาที่เหมาะสม เช่น ปลาหม้อ ปลาโอ ปลาหลังเขียว ปลาเล็กปลาน้อย (ปลาฉิ่งฉ้าง ปลาข้าวสาร ปลากะตัก) จำปาตะ มะม่วงเบา มะมุด หัวโหนด (ผลตาลโดนด อ่อน) ยอดมะพร้าว เป็นต้น เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีและราคาถูกลงสำหรับบางพื้นที่ รวมถึงการออกแบบให้หลากหลายตามวัฒนธรรมอาหารหรือความเชื่อของแต่ละพื้นที่ด้วย

โปรแกรมยังไม่ยืดหยุ่นเพียงพอเรื่องส่วนผสมในอาหาร เช่น แยกบางชนิดเมื่อเข้าคู่กับอาหารบางอย่าง เมื่อประมวผลแล้วอาจจะได้ค่าของโซเดียมหรือน้ำตาลที่สูงเกินไป ทำให้ผลคะแนนต่ำ ทั้งๆ ที่โรงเรียนสามารถปรับส่วนผสมของอาหารได้ตามความเหมาะสม เป็นต้น

ควรมีระบบให้คำแนะนำสำหรับสำหรับอาหารที่ได้คะแนนต่ำ ตามจุดอ่อนของสำหรับ

คุณครูพูดตรงกันทุกแห่งว่า งบประมาณอาหารกลางวัน รายหัวของนักเรียนควรมากกว่า 20 บาท (อาจเพิ่มเป็น 30 บาท) เพื่อให้โรงเรียนจะได้จัดอาหารให้ได้คุณภาพและปริมาณเหมาะสม โดยไม่ต้องดิ้นรนหาทุนมาเพิ่มเติม (แต่ข้อจำกัดเรื่องงบประมาณนี้ สำหรับบางโรงเรียนก็ทำให้เกิดแนวทางใหม่ๆ ในการบริหารจัดการ หรือเกิดนวัตกรรมด้านการบูรณาการทุนหลายประการที่โรงเรียนมีอยู่เข้าด้วยกัน หรือทำให้โรงเรียนค้นพบศักยภาพของนักเรียน บุคลากรโรงเรียนหรือศักยภาพชุมชนได้เช่นกัน : ผู้เก็บข้อมูล)



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ ม.อ.



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ

## สนับสนุนโดย

จังหวัดสงขลา

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)