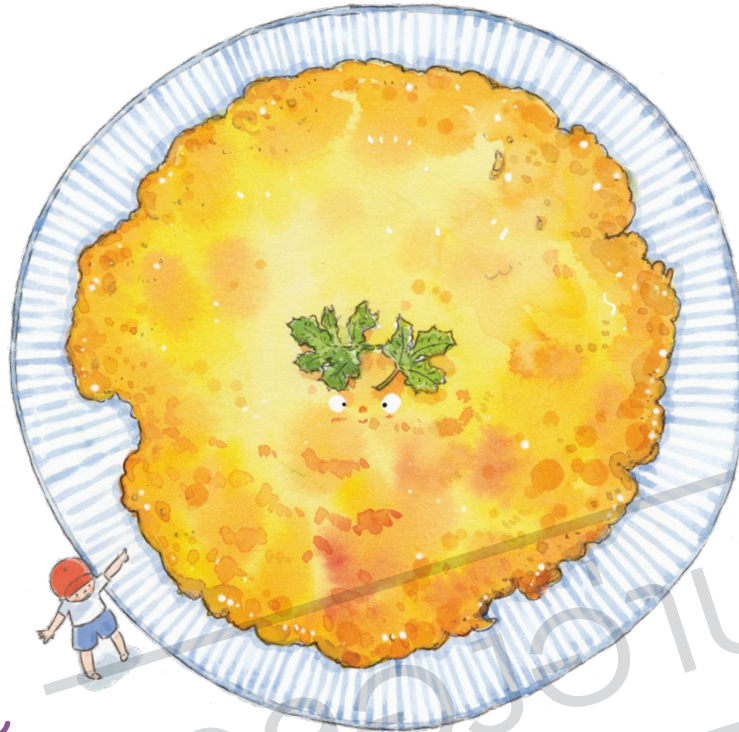
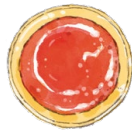




หนุรอบรู้

ชวนเพื่อน ดูอาหารของใคร



เรื่องและภาพ นันทวัน วาตะ



“วันนี้คุณแม่ไป
ซื้ออาหารแต่เช้า
พวกเราจะได้อะไร
กันนะ”



แม่ค้าทักทายลูกค้าพร้อมกับบอกว่า
วันนี้มีอะไรมาขาย คุณแม่จะซื้ออะไร
กลับมาบ้านบ้างนะ



ระหว่างทางนั้น คุณแม่พบคุณยาย
ข้างบ้านที่มาซื้อกับข้าวเหมือนกัน
คุณยายใจดีแบ่งกล้วยน้ำว้าที่ปลูกเอง
ให้อีกด้วย

เมื่อคุณแม่เดินผ่านร้านขายขนม แม่ค้าก็ทักทาย
คุณแม่เลยซื้อขนมกลับบ้านมาด้วย

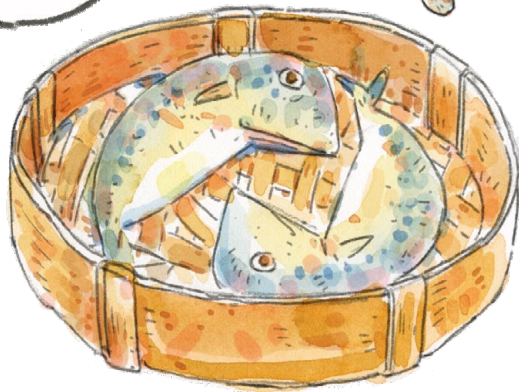




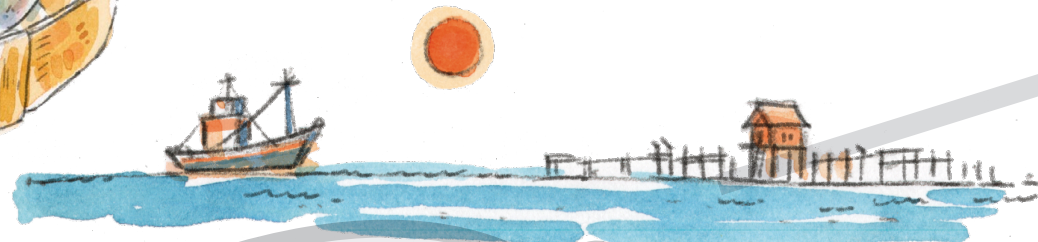
คุณแม่กลับมาแล้ว
ของกินเต็มโต๊ะเลย
มาดูกันซิว่าคุณแม่
ซื้ออะไรมาบ้าง

อาหารมาจากไหน

ปลาอยู่มาอยู่ในช่องได้อย่างไร



ก่อนจะมาอยู่ในช่อง พวกเราชาวปลาทูก็ว่ายอยู่ในทะเลมาก่อน



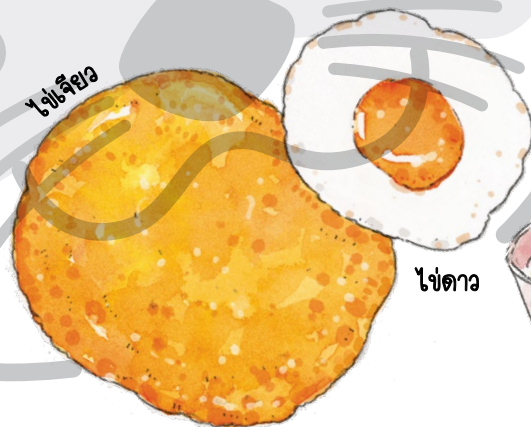
อาหารทุกอย่างที่เด็กๆ ได้กิน ล้วนมีที่มาที่ไป ปลาที่อยู่ในช่องกว่าจะมา เป็นอาหารให้เรากินได้ ชาวประมงต้องออกเรือจับมาจากทะเล ส่งต่อให้พ่อค้าแม่ค้านำมาใส่ช่องนี้ขาย อย่างที่เราเห็น

ปลาทู เตียบโตและหาก็ในทะเลฝั่งอ่าวไทย ปลาทูหน้ามาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ทั้งที่เป็นปลาทูสดและปลาทูแห้ง นอกจากปลาทูแล้ว ในทะเลยังมีแหล่งอาหารสำคัญ ที่มีทั้งปลา กุ้ง หอย ให้เราได้กิน



ไข่

เป็นอาหารที่แทบทุกคนเคยกิน ไข่ที่เราคุ้นเคยคือไข่ไก่และไข่เป็ด



ไข่เค็ม

ไข่ดาว

ข้าวต้มไข่หวาน

นอกจากไข่จะใช้ประกอบอาหารคาวแล้ว ยังนำมาประกอบเป็นอาหารหวานได้อีกด้วย



ผลไม้

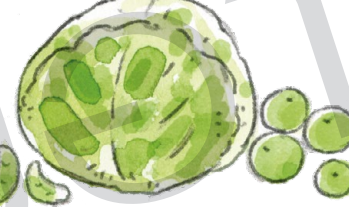
คะน้า



ผักกาดหอม



กะหล่ำปลี



ผักสดๆ จากชาวสวนครับ

พืชผักตามฤดูกาล

คุณแม่ซื้อผักมาหลายชนิด ผักบางชนิดเติบโตทางมาไกล ผักบางชนิดก็ปลูกโดยชาวสวนใกล้ๆ บ้าน แล้วก็มีผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในบ้านอีกหลายชนิดให้เราได้กินตามฤดูกาล

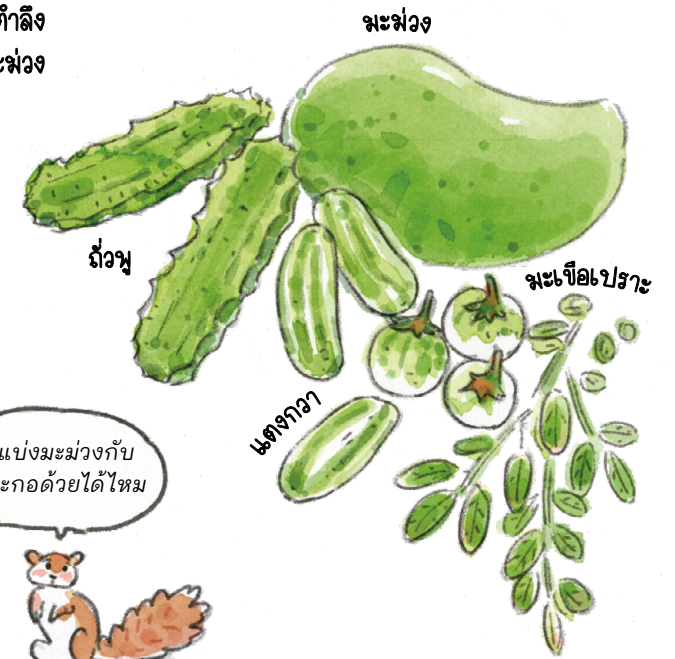


พืชผักสวนครัว

บ่อยครั้งเพื่อนบ้านก็นำผักสวนครัวมาแบ่งให้ อย่างใบตำลึง และผักบุ้ง หรือบางทีก็เก็บผลไม้ที่ปลูกในบ้านอย่างมะม่วง มะละกามาแบ่งให้ด้วย



ขอบคุณนะคะ



แตงกวา

มะเขือ

มะเขือเปราะ

ขอแบ่งมะม่วงกับมะละกอดูด้วยได้ไหม



เห็นไหมล่ะว่าอาหารนั้น มีแหล่งที่มาหลากหลายและน่าสนใจมากเลย