

จากรายงานการวิจัยพบว่าหากรับประทานกล้วยหอมวันละ 2 ผล จะสามารถเพิ่มพลังงานให้ร่างกายได้เทียบเท่ากับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่นานถึง 90 นาที จึงไม่ใช่เรื่องแปลกหากกล้วยหอมจะเป็นผลไม้อันดับหนึ่งในใจของนักกีฬา

นอกจากนี้การรับประทานกล้วยหอมสุกเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายได้รับสารเพกติน โพรตีน วิตามินเอ วิตามินซี รวมถึงธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม ซึ่งสามารถช่วยลดอาการและป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น บำรุงสายตาให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น ชะลอการเกิดโรคต่างๆ ในช่องปาก มีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร กระตุ้นการผลิตฮีโมโกลบินในเลือดหรือในภาวะโลหิตจาง ช่วยลดการเกิดตะคริวที่ข้อเท้าและน่อง แนะนำให้รับประทานทุกวันรับรองว่าจะไม่เกิดอาการของโรคตะคริวอีก และยังสามารถลดอันตรายที่เกิดกับเส้นโลหิตแตกได้ถึง 40% นอกจากนี้ยังมีความสามารถพิเศษในเรื่องของการควบคุมอารมณ์และความสับสนได้ เนื่องจากมีสาร Tryptophan ช่วยให้อารมณ์ดี ฉะนั้นจะเห็นได้ว่ากล้วยเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีที่สุด

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 7 เรื่องที่สอน ฟักทองคัพเค้ก โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำฟักทองคัพเค้ก
2. ทำฟักทองคัพเค้กได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำฟักทองคัพเค้ก
2. ขั้นตอนการทำฟักทองคัพเค้ก
3. การอบและการตกแต่ง

#### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

กล้วยตวง	ช้อนตวง	พายยาง	เตาอบ	ถาดอบ	มีดเขียง
หม้อ	กระทงกระดาษ	ถ้วยฟอย	หัวบีบ	ถุงบีบ	
<b>ส่วนผสม</b>					
แป้งเค้ก	300	กรัม	ไข่ไก่	3	ฟอง
ผงฟู	1	ช้อนชา	วิปปีงครีม	150	กรัม
โซดา	½	ช้อนชา	ฟักทองหั่นเป็นเส้น	300	กรัม

น้ำตาลทรายแดง 150	กรัม	น้ำตาลทราย	130	กรัม
เนยสด	150	กรัม	ลูกจันทร์ป่น	½
มาการีน	100	กรัม	เกลือป่น	½
ผิวส้ม	50	กรัม		

#### ส่วนผสมบัตเตอร์ครีมส้ม

เนยสด	200	กรัม	เนยขาว	100	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	150	กรัม	น้ำส้มเข้มข้นชนิดขงดิม	50	กรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา	สีส้ม		

#### 4. ลำดับขั้นตอน/ลำดับขั้นตอนการทำงาน

##### วิธีทำตัวเค้ก

1. ร่อนแป้งเค้ก ผงฟู โซดา รวมกัน ใส่เกลือป่น น้ำตาลทรายแดง
2. ตีเนยสด มาการีน จนอ่อนตัว เติมแป้งเค้กที่ร่อนไว้ในข้อ 1 ตีด้วยหัวตีรูปใบไม้ ใช้ความเร็วต่ำ พอส่วนผสมเข้ากัน
3. เติมลูกจันทร์ป่น ผิวส้ม เติมไข่ไก่ ตีส่วนผสมจนเข้ากันดี เติมวิปป์ครีม
4. เชื่อมฟักทองกับน้ำตาลทราย จนฟักทองสุกใส่พักไว้ให้เย็น
5. เติมฟักทองลงในส่วนผสม ตีพอเข้ากันดี
6. ตักส่วนผสมที่ได้ใส่ในกระทงกระดาษ หรือถ้วยฟอล์ที่เตรียมไว้
7. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 20-25 นาที จนกระทั่งสุกนำออกจากเตาอบ พักไว้จนเย็นสนิท
8. แต่งหน้าด้วยบัตเตอร์ครีมส้ม ตกแต่งด้วยส้มในน้ำเชื่อม ใบบสระแทน ให้สวยงาม

#### แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 8 เรื่องที่สอน คัพเค้ก โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำคัพเค้กได้
2. ทำคัพเค้กได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำคัพเค้ก