

# สวนหลังบ้าน



เรื่อง : ผศ.ดร. ประชุมพร สุวรรณตรา

ภาพ : อุษา กิจนิเทศ



โรงเรียนปิดเทอมคราวนี้เบิ้มตั้งใจจะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ตามที่คุณครูแนะนำ เบิ้มจะปลูกผักและผลไม้ที่ในสวนหลังบ้าน



เบ้มีสนุกกับการปลูกต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน คอยดูแลรักษา  
ในไม่ช้าต้นพริก ผักกาด มะเขือเทศ รวมทั้งมะละกอละๆ ที่ปลูกไว้  
ก็ออกดอกออกผล



เมื่อพืชผักในสวนครัวเริ่มให้ผล เป็นเวลาที่เบิ้มมีความสุขมาก



คุณแม่ นำผักสดและผลไม้ที่ได้มาประกอบอาหารอร่อยๆ เช่น ส้มตำ ผัดผัก แกงส้ม แกงจืด และสลัดผัก ทุกคนชอบมาก เพราะไม่ต้องกลัวว่าจะมีพิษตกค้างของสารฆ่าแมลงในผักสดเลย



เบิ้มกับเพื่อนๆ ชอบกินผลไม้สด เพราะหวาน กรอบ อร่อย  
แล้วยังช่วยไม่ให้ท้องผูกอีกด้วย



บางที่คุณแม่ก็นำมะละกามาทำน้ำมะละกอ มะเขือเทศมาทำ  
น้ำมะเขือเทศ รสดีชวนดื่ม และมีวิตามินที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



เมื่อผลไม้ในสวนหลังบ้านสุกกันมาก คุณแม่ก็ทำแยมมะละกอ  
ทำมะเขือเทศแช่อิ่ม และทำซอสมะเขือเทศ





ผักที่มีมากเกินรับประทาน คุณแม่ก็จัดการดอง ตากแดดไว้ คุณพ่อบอกว่าเราปลูกผักสวนครัวหลายๆ ก็นำไปขายได้ เข็ม้นำมะละกอไปดองใส่ขวดไว้รับประทานกับข้าวต้ม อร่อยมาก กลัวย่นำไปทำอาหารได้หลายชนิด เช่น กลัวยทอด กลัวยบวชชี กลัวยตาก กลัวยฉาบ ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น





ภาคนั้นมีพืชและสัตว์ที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายของคนเรา มีทั้งพืชและสัตว์ที่ให้คุณ  
 มีทั้งพืชและสัตว์ที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายของคนเรา มีทั้งพืชและสัตว์ที่ให้คุณประโยชน์แก่ร่างกายของคนเรา  
 มะเขือเทศ มะละกอสุก โรงงานอุตสาหกรรมจะนำไปทำซอส  
 มะเขือเทศ ทำซอสในปลากระป๋อง ทำอาหารแปรรูปอื่นๆ อีกหลาย  
 ชนิด เบ้ามีจุดสิ่งต่างๆ ที่คุณพ่อบอกไว้ เพื่อเล่าให้เพื่อนฟัง เมื่อเปิดเทอม



ปิดเทอมปลายคราวนี้ เบ็้มสนุกกับการปลูกและบำรุงรักษาต้นไม้มาก ทั้งอร่อยกับการรับประทานผักและผลไม้สดในสวน คุณพ่อคุณแม่ชอบใจที่ เบ็้มรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ชยัน รับผิดชอบ ตั้งใจจริงจังจนได้ผล คุณแม่บอกว่าประหยัดเงินค่ากับข้าวไปได้มากเลย ทั้งคุณพ่อคุณแม่ก็บอกว่า รักเบ็้มเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า เบ็้มจึงมีความสุขมากจริงๆ

สวนหลังบ้าน เป็นเรื่องที่แนะนำให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่าง  
ในระหว่างปิดเทอมให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่าของการปลูกต้นไม้  
ความขยัน และการประหยัด

เรื่อง : ผศ.ดร. ประชุมพร สุวรรณตรา

