**โครงงาน IS**

**เรื่อง  SLAD ROLL**

**จัดทำโดย**

 **นาย โภไคย แจ่มฟ้า เลขที่ 2 ชั้น ม.5/2**

**นาย ชนาธิป รอตภัย เลขที่ 6 ชั้น ม.5/2**

**นาย อรรถพล จำปาทอง เลขที่ 10 ชั้น ม.5/2**

 **นางสาว ศตพร เมฆส่าน เลขที่ 14 ชั้น ม.5/2**

 **นางสาว วรกมล กลิ่นหอม เลขที่ 18 ชั้น ม.5/2**

**ครูที่ปรึกษาโครงงาน**

**นาง ทิพย์ธารา วงษ์สด**

**รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชาโครงงานIS**

**โรงเรียน สตรีอ่างทอง**

**บทที่ 1**

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญของโครงงาน**

 ในชีวิตประจำวันคนเราต้องใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อทำกิจกรรมมากมาย เช่นการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเป็นต้น แต่คนไทยเราไม่นิยมในการออกกำลังกายมากนักจึงจำให้เกิดโรคต่างๆได้ เช่นโรคอ้วน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด เนื่องจากคนไทยนิยมทานอาหารแบบที่มีไขมันเป็นส่วนมาก ทั้งนี้พวกเราคิดที่จะทำโครงงานชิ้นนี้เพื่อให้ทุกคนได้ลองทานเพราะ อาหารที่ Healthy สวนมากจะมีราคาที่สูงมาก เนื่องจากส่วนประกอบของอาหารนั้นมีราคาที่สูงมาก เช่นผักที่มีสีเขียว(กรีนโอ้ค, เรคโอค) เนื้อสัตว์ก็จะเป็น ปลาแซลมอน เป็นต้น ดังนั้นเหตุผลที่พวกเราทำโครงงานชิ้นนี้เพื่อสำหรับคนที่รักสุขภาพ แต่ไม่ต้องจ่ายอาหารที่มีประโยชน์แต่มีราคาสูงมากๆ เพราะว่าอาหารที่พวกเราคิดจะมานำเสนอ เป็นอาหารที่มีราคาถูกและมีประโยชน์เทียบเท่ากับอาหารที่มีประโยชน์และมีราคาที่แพงมากๆ

**วัตถุประสงค์**

เพื่อรณรงค์ให้คนไทยรักษาสุขภาพให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

เพื่อสร้างรายได้ให้กับเยาวชนและบุคคลทั่วไปได้

เพื่อเป็นแหล่งศึกษาสำหรับคนที่อยากรู้เกี่ยวกับ SLAD ROLL

**ขอบเขตการค้นคว้า**

 เนื่องจากที่บ้านเคยทำขายมาก่อนแล้วรู้ว่าผลของมันยังไง สามารถสร้างอาชีพให้คนได้อย่างไร เงินค่าไปกินโรงเรียนเมื่อก่อนก็เป็นเงินจากที่ทำขายจ้า ข้อดีของสลัดโรลด์ เพราะช่วงนี้เทรนสุขภาพมาแรงมากและราคาไม่แพง ผู้คนที่รักสุขภาพจึงนิยมทาน

**ประโยชน์ที่คิดว่าจะได้รับ**

เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้คนอื่นๆและให้บุคคลอื่นๆสามารถนำไปเป็นอาชีพส่วนตัวได้

**บทที่ 2**

**เอกสารและโครงงานที่เกี่ยวข้อง**

 ในการจัดทำโครงงาน กลุ่มของข้าพเจ้าได้ค้นคว้าเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับการที่เราจะเริ่มทำ SLAD ROLL เช่น

1. การแช่แผ่นแป้งนานแค่ไหน
2. ขนาดของผัก
3. ระยะเวลาในการทำ
4. การเก็บรักษา SLAD ROLL

\*ถ้าเราไม่ดูแลรักษา SLAD ROLL ให้ดีจะทำให้แป้งบูดหรือแห้งได้ เช่นถ้าเราวางม้วนสลัดไว้เฉยๆโดยไม่มีอะไรมาปิดจะทำให้ม้วนแป้งแห้งกังได้ แล้วถ้าเราปิดมิดเกิรไปจะทำให้ม้วน SLAD ROLL อบและจะทำให้แผ่นแป้งบูดได้

**บทที่ 3**

**วิธีการจัดทำโครงงาน**

**วัสดุอุปกรณ์**

 วัสดุอุปกรณ์ที่นำมาใช้ได้แก่

1. กรรไกร
2. ถาด
3. กล่องใส่น้ำ
4. แผ่นแป้ง
5. ปลาแซลมอน
6. แครรอท
7. แตงกวา
8. กล่องบรรจุ
9. มีด
10. เขียง
11. ผัก เรคโอ้ค กรีนโอ้ค

**วิธีการทำโครงงาน**

1. เตรียมของโดย หั่นปลาแซลมอน, แครรอท, แตงกวา เป็นแนวยาวยาวประมาน 10 เซนติเมตร ตัดแป้ง ความกว้าง 10 เซนติเมตร
2. นำแผ่นแป้งไปชุ้บน้ำ แล้ววางไว้บนเขียง
3. นำใบผักมา 1 ใบ แล้วแบ่งครึ่งวางใบผักหัวและท้ายบนแผ่นแป้ง
4. นำ แครรอทและแตงกวามาวางทับใบผักอีกที
5. ม้วนแผ่นแป้งให้เป็นทรงกลม
6. หั่นครึ่งแล้วนำใส่กล่องบรรจุ
7. เสร็จเรียบร้อย