



રસોડાની વાત

૧૦



ચિત્ર જુઓ. જ્યાં ટપકાં દેખાય છે ત્યાં રંગ પૂરો. જે વાસણો (utensils-યુટેન્સિલ્સ) દેખાય છે તેનાં નામ લખો.

૬૩



રસોઈમાં વપરાતાં ઘણાં બધાં વાસણ તમે જોયાં. તમારા ઘરમાં રસોઈ બનાવવા બીજાં કયાં વાસણ વપરાય છે ? તેમનાં નામ નોંધો.

વાસણો શાનાં બનેલાં છે ?

--	--	--



કોઈ વડીલને પૂછો કે, પહેલાંના સમયમાં કેવાં પ્રકારનાં વાસણોનો ઉપયોગ થતો હતો. તે વાસણ શામાંથી બનેલાં હતાં ?



વિચારો અને કહો :

- આપણે રાંધીને (cooked-કૂકડ) શું ખાઈએ છીએ ?
- આપણે કાચું (raw-રો) શું-શું ખાઈ શકીએ છીએ ?
- આપણે કાચું અને રાંધીને શું ખાઈએ છીએ ?

કાચી ખાઈ શકાય તેવી વસ્તુઓ	રાંધીને ખાઈ શકાય તેવી વસ્તુઓ	કાચી અને રાંધીને ખાઈ શકાય તેવી વસ્તુઓ



તમે રસોડામાં કે બીજે ક્યાંય રોટલી બનતાં જોઈ હશે. આ માટે વાસણમાં લોટ લઈ, આ લોટમાં પાણી ઉમેરવાનું. લોટ અને પાણીનો કણક બાંધી મસળવાનું, કણકમાંથી નાના ગુલ્લાં(લુઆ) બનાવવાનાં, તેને વણીને રોટલી બનાવવાની. રોટલી કે રોટલો ગેસ પર તવી (લોઢી) મૂકીને શેકવાની. આવા અનેક પ્રયત્નો પછી રોટલી આપણી થાળી સુધી પહોંચે છે.



જુઓ અને લખો :

રસોડામાં જઈ રસોઈ બનાવવાની રીતનું અવલોકન કરો. આ માટે શું-શું કર્યું ?

વાનગીનું નામ જરૂરી સામગ્રી

શું-શું કર્યું ?

૧.
૨.
૩.
૪.
૫.
૬.

તમે જોયું કે ઘણી બધી વાનગીઓ અલગ-અલગ રીતે બને છે. કેટલીક શેકીને, કેટલીક તળીને અને કેટલીક બાફીને પણ બનાવાય છે.



વિચારો અને લખો :

રાંધવાની અમુક રીતો આપેલી છે. આ દરેક રીતથી બનેલી વાનગીઓનાં બે-બે નામ લખો. હજુ થોડી વધારે વાનગી બનાવવાની રીત ઉમેરો અને ઉદાહરણ આપો :



વાનગી બનાવવાની રીત	વાનગીનાં નામ	
શેકવાથી (by roasting-બાય રોસ્ટિંગ)		
બાફવાથી (by boiling-બાય બોઇલિંગ)		
તળવાથી (by frying-બાય ફાઈઝિંગ)		
ગરમીથી શેકેલી/ભૂંજવાથી (by baking-બાય બેકિંગ)		



બાળકો તેમના કુટુંબના સભ્યોને પૂછી શકે છે. આનાથી તેમનામાં એ સમજણનો વિકાસ થશે કે શિક્ષક સિવાય બીજાં લોકો પાસેથી પણ જાણી શકાય છે.



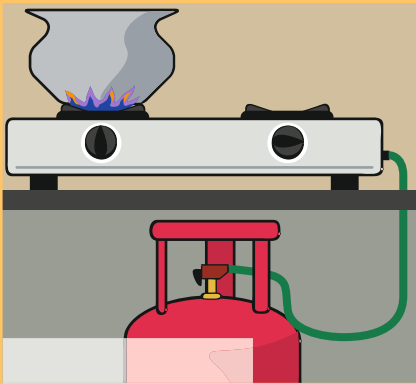
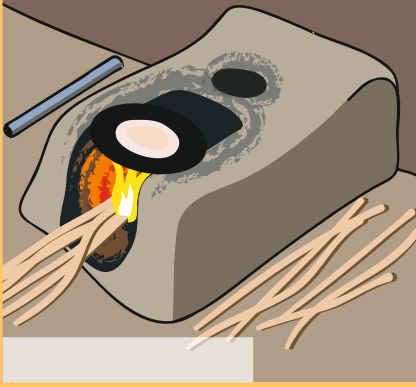
૬૫





વિચારો અને લખો :

- * તમારા ઘરમાં રસોઈ બનાવવા માટે કયું બળતણ (fuel-ફ્યુઅલ) વપરાય છે?
- * તમારી નોટબુકમાં ચિત્ર દોરો અને તેનાં નામ લખો.
- * નીચે આપેલાં ચિત્રો ઓળખો અને તેમનાં નામ લખો. આપેલાં ચિત્રોને યાદી સાથે જોડો. એક કરતાં વધારે વસ્તુઓ પણ સાથે જોડાઈ શકે છે.



કેરોસીન

કોલસો

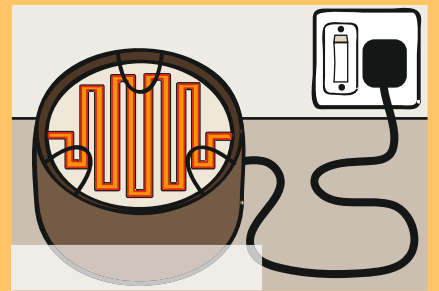
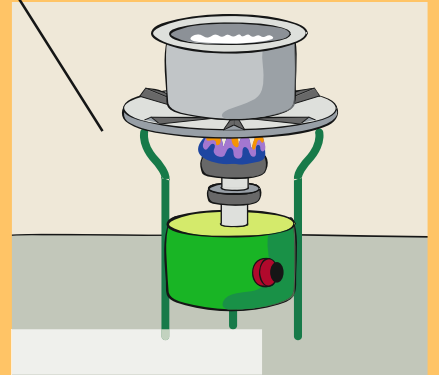
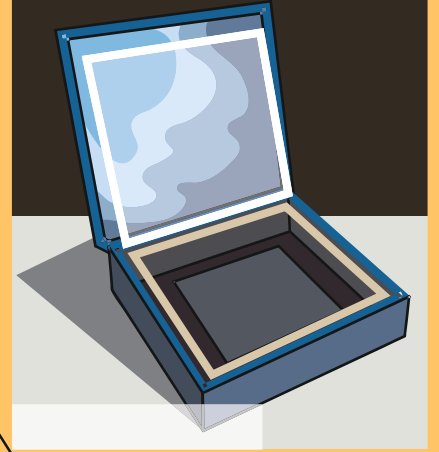
વીજળી

ગેસ

લાકડાં

સૂર્યપ્રકાશ

છાણાં



બાળકોને રસોઈ બનાવવાની રીતોનો અનુભવ રસપ્રદ હશે. ઘરે જે ઈંધણ વપરાય છે તે પર્યાવરણને કેવી રીતે અસર કરે છે, તેના ઉપર ચર્ચા ગોઠવી શકાય છે.





વાંચો અને કરો :

મગને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખો. સવારે પલાળેલા મગને ભીના કપડામાં વીંટાળી અને ઢાંકી દો. એક દિવસ પછી તમને કોઈ ફેરફાર દેખાય છે ? તૈયાર થયેલ મગમાં ડુંગળી, ટામેટાં, મીઠું અને લીંબુનો રસ ઉમેરો અને ભેળવો. તમારા મિત્ર સાથે મગની મજા માણો.



જુઓ અને લખો :

તમે રાંધ્યા વગર શું બનાવી શકો ?

- લીંબુ-પાણી

પાણીમાં
ખાંડ
ભેળવો

 →

લીંબુનો
રસ
ઉમેરો

 →

તેને
ગાળી
લો

 →

લીંબુ
પાણી
તૈયાર છે.
- | |
|--|
| |
|--|

 →

--

 →

--

 →

--
- | |
|--|
| |
|--|

 →

--

 →

--

 →

--



બાળકો સાથે રસોઈ બનાવવાનો આનંદ માણો. તેઓ સહેલાઈથી જે મળી શકે અને કયા પ્રકારની વસ્તુ એ વિસ્તારમાં ખવાય છે, તેના આધારે રસોઈ તૈયાર કરશે.



૬૭

