

อาหารไทยความภูมิใจของชาวสยาม

2546 • 2003



ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

เคียงอยู่คู่ประชาชน

มุ่งสู่ธนาคารพัฒนาชนบท



อาหารไทยมีชื่อเสียงไปทั่วโลกภูมิปัญญาของบรรพชนต้องรักษาสืบทอดต่อไปชั่วลูกชั่วหลาน



เคียดงคู้รู่ค้ำประะชางน  
มุงสุรณาคำรพัฒนชานนท

อาหารไทยภาคเหนือ

2546

มกราคม

JANUARY 2003



ข้าวซอย

เป็นอาหารที่นิยมรับประทานของคนภาคเหนือ ช่วยเพิ่มพลังงาน  
และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
			1	2 <small>แรม 14 ค่ำ เดือน 1</small>	3	4
5	6	7	8	9	10 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 2</small>	11
12	13	14	15	16	17 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 2</small>	18
19	20	21	22	23	24	25 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 2</small>
26	27	28	29	30	31	

1 มกราคม วันขึ้นปีใหม่  
11 มกราคม วันเด็กแห่งชาติ  
16 มกราคม วันครูแห่งชาติ





เคียงคู่รัฐค่าประชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคเหนือ

# 2546

## กุมภาพันธ์

FEBRUARY 2003



อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

### ขนมจีนน้ำเงี้ยว

เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง มีรสชาติกลมกล่อม น้ำใส  
แตกต่างจากอาหารภาคอื่น

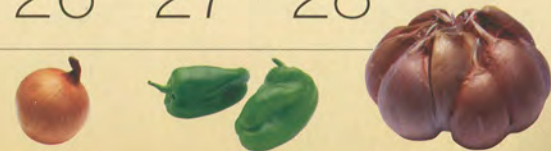


1

รวม 15 คำ เดือน 2

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

1 กุมภาพันธ์ วันตรุษจีน  
16 กุมภาพันธ์ วันมาฆบูชา  
17 กุมภาพันธ์ ซดเซยวันมาฆบูชา





เชิญผู้รู้ค่าประชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคเหนือ

2546

มีนาคม

MARCH 2003



อาทิตย์  
SUN

จันทร์  
MON

อังคาร  
TUE

พุธ  
WED

พฤหัสบดี  
THU

ศุกร์  
FRI

เสาร์  
SAT

น้ำพริกหนุ่ม-น้ำพริกอ่อง-แคบหมู

ให้คุณค่าทางโภชนาการหลายอย่าง ช่วยเจริญอาหาร  
ขับลม ช่วยย่อย และบำรุงผิว



1

2

แรม 14 ค่ำ เดือน 3

3

4

5

6

7

8

9



ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 4

10

11

12

13

14

15

16



ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4

17

18

19

20

21

22

23/30

24/31

25

แรม 8 ค่ำ เดือน 4

26

27

28

29





เคียวคูรัฐค่าประชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคอีสาน

2546

เมษายน

APRIL 2003



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
----------------	---------------	---------------	------------	-----------------	--------------	--------------

		1 <small>แรม 15 ค่ำ เดือน 4</small>	2 ✓	3	4	5
--	--	--	-----	---	---	---

6	7	8	9 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 5</small>	10	11	12
---	---	---	--	----	----	----

<i>ตั้งราคาไฟฟ้า 5,000 - ถึง 35,000</i>						
13 ✓	14	15	16 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 5</small>	17	18	19

20	21	22	23	24 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 5</small>	25	26
----	----	----	----	--	----	----

27	28	29	30 <small>แรม 14 ค่ำ เดือน 5</small>			
----	----	----	---	--	--	--

ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ

เป็นอาหารอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายสูง  
ช่วยเจริญอาหาร



1 เมษายน วันหยุดประจำปี ธ.ก.ส.

6 เมษายน วันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชและวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์

7 เมษายน ชดเชยวันพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชและวันที่ระลึกมหาจักรีบรมราชวงศ์

13-14-15 เมษายน วันสงกรานต์



เชิญผู้รู้ค่าประชาชน  
มุ่งสู่ธนาคารพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคอีสาน

# 2546 พฤษภาคม

MAY 2003



**แกงลาว**

ให้คุณค่าทางโภชนาการหลายอย่าง ช่วยเจริญอาหาร  
ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ขับลม



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
			๑๐ ๑๕.๕.๐๖ ✓	1	2	3
4	5	6	7	8 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 6</small>	9	10
11 <small>ฟ้าเริ่มพายุ</small>	12	13	14	15 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6</small>	16	17
18 ✓	19	20	21	22	23 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 6</small>	24
25	26	27	28	29	30 <small>แรม 15 ค่ำ เดือน 6</small>	31

1 พฤษภาคม วันแรงงานแห่งชาติ  
5 พฤษภาคม วันฉัตรมงคล 8 พฤษภาคม วันพืชมงคล  
15 พฤษภาคม วันวิสาขบูชา





เคียงคู่คุณค่าประชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคอีสาน

# 2546 มิถุนายน

JUNE 2003



### ปลาช่อนหนึ่ง จิ้มแจ่ว

ปลานึ่งเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง และย่อยง่ายมีแร่ธาตุที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายสูงช่วยเจริญอาหาร



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
1	2	3	4	5	6	7 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 7</small>
8	9	10	11	12	13	14 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 7</small>
15	16	17	18	19	20	21
22 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 7</small>	23	24	25	26	27	28 <small>แรม 14 ค่ำ เดือน 7</small>
29	30					





เคียงคู่อุบัติประชาชน  
 มูลนิธิธนาคารพัฒนาชนบท

๕ TX ๖๐๓๓

9๕๖๖๖ PREMIUM

E 24000

USB

**แกงเลียง**

โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประสน้ำนมสตรีหลังคลอด  
 ทำให้นมสมบูรณ์และแก้ไข้หัววัด



อาหารไทยภาคกลาง

2546

กรกฎาคม

JULY 2003



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
		1	2	3	4	5
6 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 8</small>	7	8	9	10	11	12
13 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8</small>	14	15	16	17	18	19
20 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 8</small>	21	22	23	24	25	26
27 <small>แรม 15 ค่ำ เดือน 8</small>	28	29	30	31		

โสด 400

15 ก.ค. 1/6

1 กรกฎาคม วันหยุดภาคครึ่งปีธนาคาร  
 13 กรกฎาคม วันอาสาฬหบูชา  
 14 กรกฎาคม วันเข้าพรรษา  
 29 กรกฎาคม วันภาษาไทยแห่งชาติ







เคียงคู่รัฐค่าประชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคกลาง

2546

สิงหาคม

AUGUST 2003



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
----------------	---------------	---------------	------------	-----------------	--------------	--------------

ยำถั่วพู

ให้คุณค่าอาหารสูง มีวิตามิน ไซมัน และโปรตีนสูง



3	4	5 <small>ขึ้น 8 ค่า เดือน 9</small>	6 $28 + 8 = 36$	7	8	9
10	11	12 <small>ขึ้น 15 ค่า เดือน 9</small>	13 $57 + 3 = 60$	14	15	16 $21 + 57 = 78$
17	18	19	20 <small>แรม 8 ค่า เดือน 9</small>	21	22	23
24 $18 + 24 = 42$	25 $20 + 1 = 21$	26 <small>แรม 14 ค่า เดือน 9</small>	27	28 $12 + 38 = 50$	29	30

12 สิงหาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ  
12 สิงหาคม วันสารทจีน



เคียงคู่รัฐค่าประชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคกลาง

2546

กันยายน

SEPTEMBER 2003



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
	1 ✓	2 <sup>100%</sup>	3 ✓ <sup>+50 = 62</sup> <small>ขึ้น 8 ค่า เดือน 10</small>	4 <sup>6 วัน</sup> <small>152</small>	5	6 <sup>1276</sup> <small>18</small>
7	8	9	10 <sup>ขึ้น 15 ค่า เดือน 10</sup>	11	12	13 <sup>16+18=34</sup> <small>18+34=52</small>
14	15	16	17	18 <sup>ขึ้น 15 ค่า เดือน 10</sup>	19	20 <sup>ขึ้น 15 ค่า เดือน 10</sup> <small>52+19=71</small>
21	22	23	24	25 <sup>ขึ้น 15 ค่า เดือน 10</sup>	26	27 ✓
28 <sup>33+19</sup>	29	30				

น้ำพริก ปลาทุ เครื่องเคียง

เป็นอาหารยอดนิยมประจำชาติของไทยก็ว่าได้  
ให้คุณค่าอาหารครบถ้วน



20 กันยายน วันเยาวชนแห่งชาติ  
25 กันยายน วันสารทไทย





เชิญครูผู้ค่าประจำชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคใต้

2546

ตุลาคม

OCTOBER 2003



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
----------------	---------------	---------------	------------	-----------------	--------------	--------------

			1	2	3 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 11</small>	4 <small>18+19 = 37</small>
--	--	--	---	---	---	------------------------------------

5	6	7	8	9	10 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11</small>	11 <small>37+10 = 47</small>
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

12	13	14	15	16	17	18 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 11</small>
----	----	----	----	----	----	---

19 <small>1200- *</small>	20	21	22	23	24	25 <small>แรม 14 ค่ำ เดือน 11</small>
----------------------------------	----	----	----	----	----	--

26	27	28	29	30	31	
----	----	----	----	----	----	--

ข้าวยากับกะปิได้

เป็นอาหารที่จัดได้ว่าอุดมไปด้วยแร่ธาตุ ให้รสชาติหลากหลายรส  
ช่วยขับลม แก้ปวดท้อง



10 ตุลาคม วันออกพรรษา  
23 ตุลาคม วันปิยมหาราช





เคียนรัฐคำประเชาชน  
มุ่งสู่อนาคตพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคใต้

2546

พฤศจิกายน

NOVEMBER 2003



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
----------------	---------------	---------------	------------	-----------------	--------------	--------------

แกงเหลือง

เครื่องปรุงส่วนใหญ่ออกไปทางรสเผ็ดร้อน  
ช่วยเจริญอาหาร ขับลม



จ่ายได้ 500.- คิดไว้ 1 ตัว รวมเข้าทำบุญ 300.-  
ขึ้น 8 ค่า เดือน 12

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

Handwritten notes and calculations on the calendar:

- Arrow pointing to 5: 500.-
- Arrow pointing to 8: 15 + 1 = 16
- Arrow pointing to 15: 5,000 + 15 = 34
- Arrow pointing to 22: 34 + 16 = 50
- Arrow pointing to 29: 60 + 15 = 75





เชิญผู้รู้ค่าประชาชน  
มุ่งสู่ธนาคารพัฒนาชนบท

อาหารไทยภาคใต้

# 2546 ธันวาคม

DECEMBER 2003



## น้ำพริกกุ้งเสียบ

เป็นอาหารที่เก็บไว้ได้นาน ช่วยเจริญอาหาร มีรสชาติเผ็ด  
หวาน เค็ม นิยมคลุกข้าวสวยร้อนๆ รับประทาน



อาทิตย์ SUN	จันทร์ MON	อังคาร TUE	พุธ WED	พฤหัสบดี THU	ศุกร์ FRI	เสาร์ SAT
	1 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 1</small>	2	3	4	5	6 <small>14 + 5 = 19 + 12 = 31</small>
7	8 <small>ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 1 วันซัดต</small>	9	10	11	12	13 <small>31</small>
14	15 <small>แรม 8 ค่ำ เดือน 1</small>	16	17	18	19 <small>31</small>	20 <small>198</small>
21	22 <small>แรม 14 ค่ำ เดือน 1</small>	23	24	25	26	27
28	29	30 <small>ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 2</small>	31			

5 ธันวาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
10 ธันวาคม วันพระราชทานรัฐธรรมนูญ  
31 ธันวาคม วันสิ้นปี



# 2547 • 2004

## อาหารไทยความภูมิใจของชาวสยาม

จัดทำโดย : สมาคมสตรีแม่ศรีพริกนางงาน  
ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร  
โทรศัพท์ : (02) 280-0180 ต่อ 2252



บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด ออกแบบ

<b>มกราคม • January</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>กุมภาพันธ์ • February</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<b>มีนาคม • March</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>เมษายน • April</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
<b>พฤษภาคม • May</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>มิถุนายน • June</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>กรกฎาคม • July</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>สิงหาคม • August</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
<b>กันยายน • September</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>ตุลาคม • October</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>พฤศจิกายน • November</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>ธันวาคม • December</b> อา จ อ พ พฤ ศ ส 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31