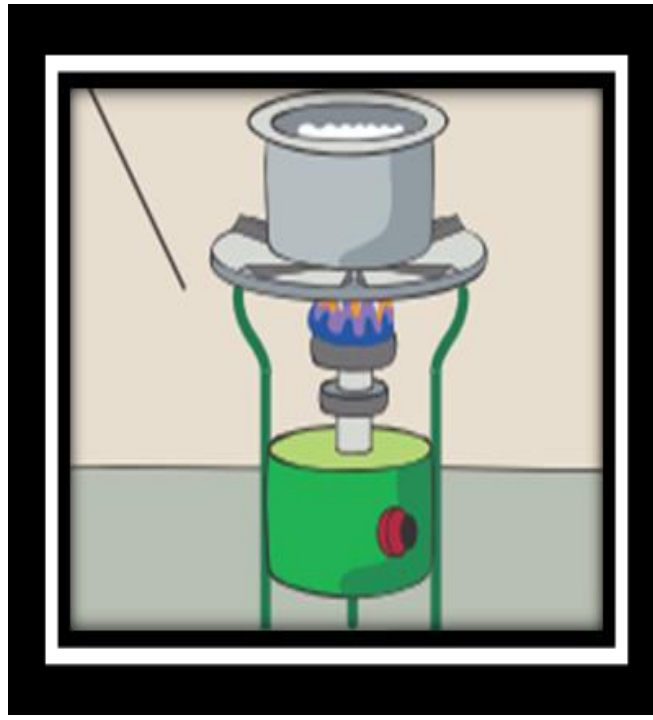
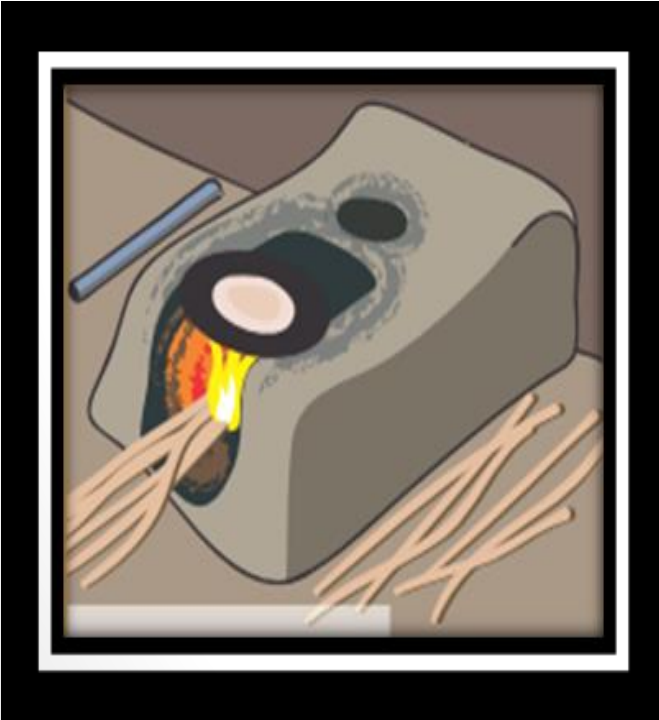


ધોરણ :- ૩

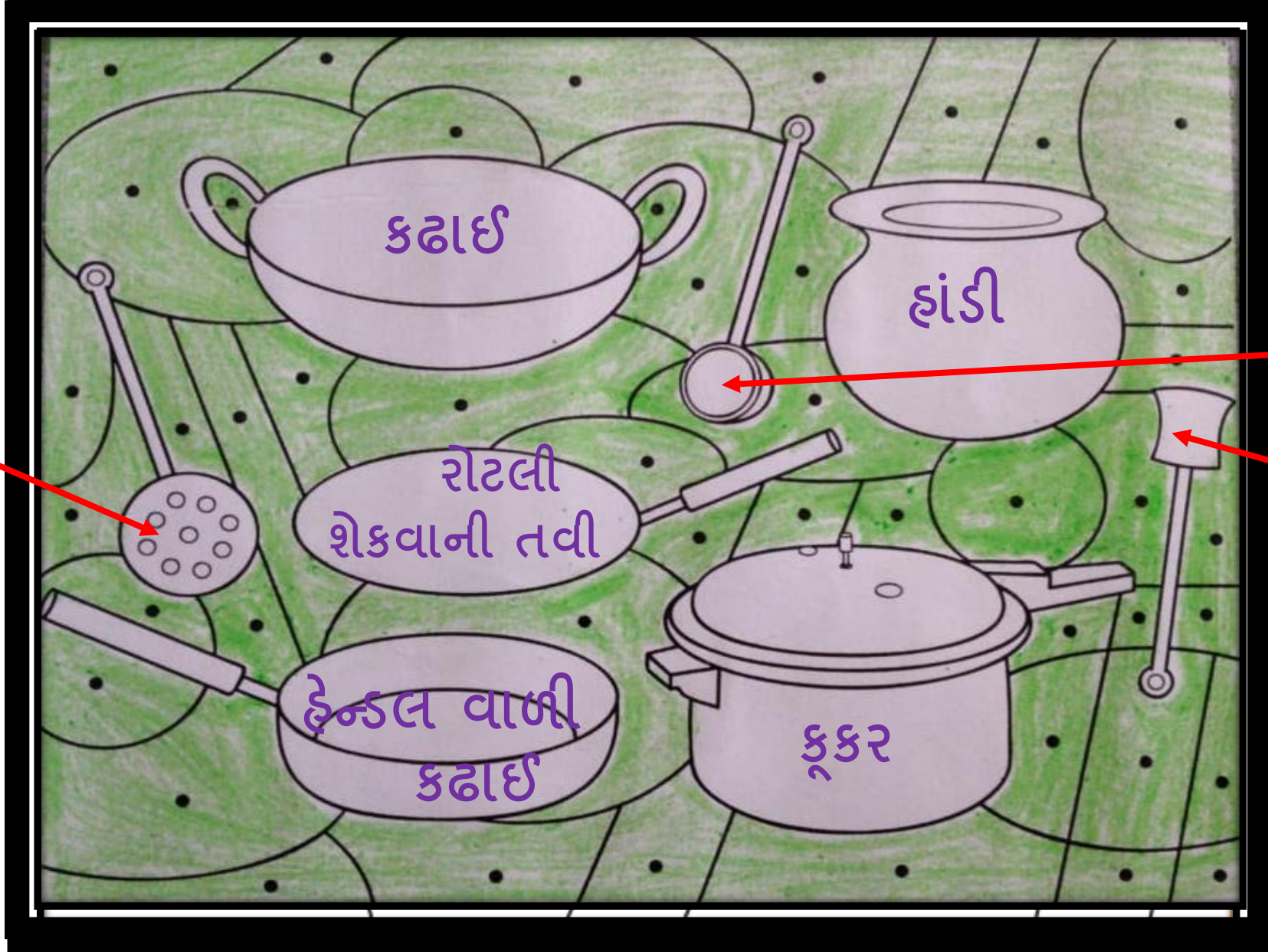
વિષય :- પર્યાવરણ

પાઠ :- ૧૦ રસોડા ની વાત



ચિત્ર જુઓ જ્યાં ટપકા દેખાય છે ત્યાં રંગ પૂરો

તળવા  
નો ઝારો



ડોયો  
તાવેથો



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

ચિપીયો



ચાળણી



તપેલી



પાટલી- વેલણ



કથરોટ



ચમચો





❑ વાસણો શાના બનેલા છે ?

સ્ટીલ



એલ્યુમિનિયમ



પીત્તળ



તાંબું



કાંસુ



પ્લાસ્ટિક





□ વાસણો શાના બનેલા છે ?

કાંચ



લાકડું



માટી



સ્ટીલ



એલ્યુમિનિયમ



પ્લાસ્ટિક



□ વાસણો શાના બનેલા છે ?





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





❑ વર્તમાન સમય માં તમારા ઘરમાં માટી માંથી બનાવેલા કયા કયા વાસણો નો ઉપયોગ થાય છે.





## વિચારો અને કહો :

કાચી ખાઈ શકાઈ તેવી વસ્તુઓ	રાંધીને ખાઈ શકાઈ તેવી વસ્તુઓ	કાચી અને રાંધીને ખાઈ શકાઈ તેવી વસ્તુઓ
ટામેટાં	રોટલી	ડુંગળી
ડુંગળી	ખિચડી	કોબીજ
સફરજન	હલવો	ગાજર
કેળાં	દાળ-ભાત	મૂળો



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

વાનગીનું નામ :- રોટલી

શું જરૂર પડે :- ઘઉંનો લોટ, પાણી, મીઠું અને તેલ

શું શું કર્યું ? :-

1. કથરોટ માં ઘઉંનો લોટ લેવાનો.
2. તેમાં મીઠું, તેલ અને પાણી નાખો.
3. લોટની કણક બાંધી મસળવાનો.
4. કણક માંથી નાના ગુલ્લા બનાવવાના
5. ગુલ્લાને વણીને રોટલી બનાવવાની
6. ત્યારબાદ ગેસ પર તવી મૂકી ને શેકવાની





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

વાનગીનું નામ :- રોટલી

શું જરૂર પડે :- ઘઉંનો લોટ, પાણી, મીઠું અને તેલ

શું શું કર્યું ? :-

1. કથરોટ માં ઘઉંનો લોટ લેવાનો.
2. તેમાં મીઠું, તેલ અને પાણી નાખો.
3. લોટની કણક બાંધી મસળવાનો.
4. કણક માંથી નાના ગુલ્લા બનાવવાના
5. ગુલ્લાને વણીને રોટલી બનાવવાની
6. ત્યારબાદ ગેસ પર તવી મૂકી ને શેકવાની



વાનગીનું નામ :- પૂરી

શું જરૂર પડે :- ઘઉંનો લોટ, પાણી, મીઠું અને તેલ

શું શું કર્યું ? :-

1. એક વાસણમાં ઘઉં નો લોટ લો.
2. તેમાં મીઠું, તેલ અને પાણી નાખો.
3. લોટ બાંધીને તેને બરાબર મસજો.
4. લોટની પૂરી વણો
5. કઢાઈ માં તેલ ગરમ થવા માટે મૂકો.
5. તેલ ગરમ થઈ ગયા બાદ તેમાં પૂરી તળવા માટે મૂકો.





વાનગીનું નામ :- પૂરી

શું જરૂર પડે :- ઘઉંનો લોટ, પાણી, મીઠું અને તેલ

શું શું કર્યું ? :-

1. એક વાસણમાં ઘઉં નો લોટ લો.
2. તેમાં મીઠું, તેલ અને પાણી નાખો.
3. લોટ બાંધીને તેને બરાબર મસળો.
4. લોટની પૂરી વણો
5. કઢાઈ માં તેલ ગરમ થવા માટે મૂકો.
6. તેલ ગરમ થઈ ગયા બાદ તેમાં પૂરી તળવા માટે મૂકો.



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	મકાઈ	પાપડ
બાફવાથી	ભાત	ખીચડી
તળવાથી	પૂરી	ભજીયા
ગરમીથી શેકેલી	રોટલી	ઢોંસા
વરાળથી	છડલી	ઢોકળાં
સાંતળવાથી	થેપલા	પુડલા



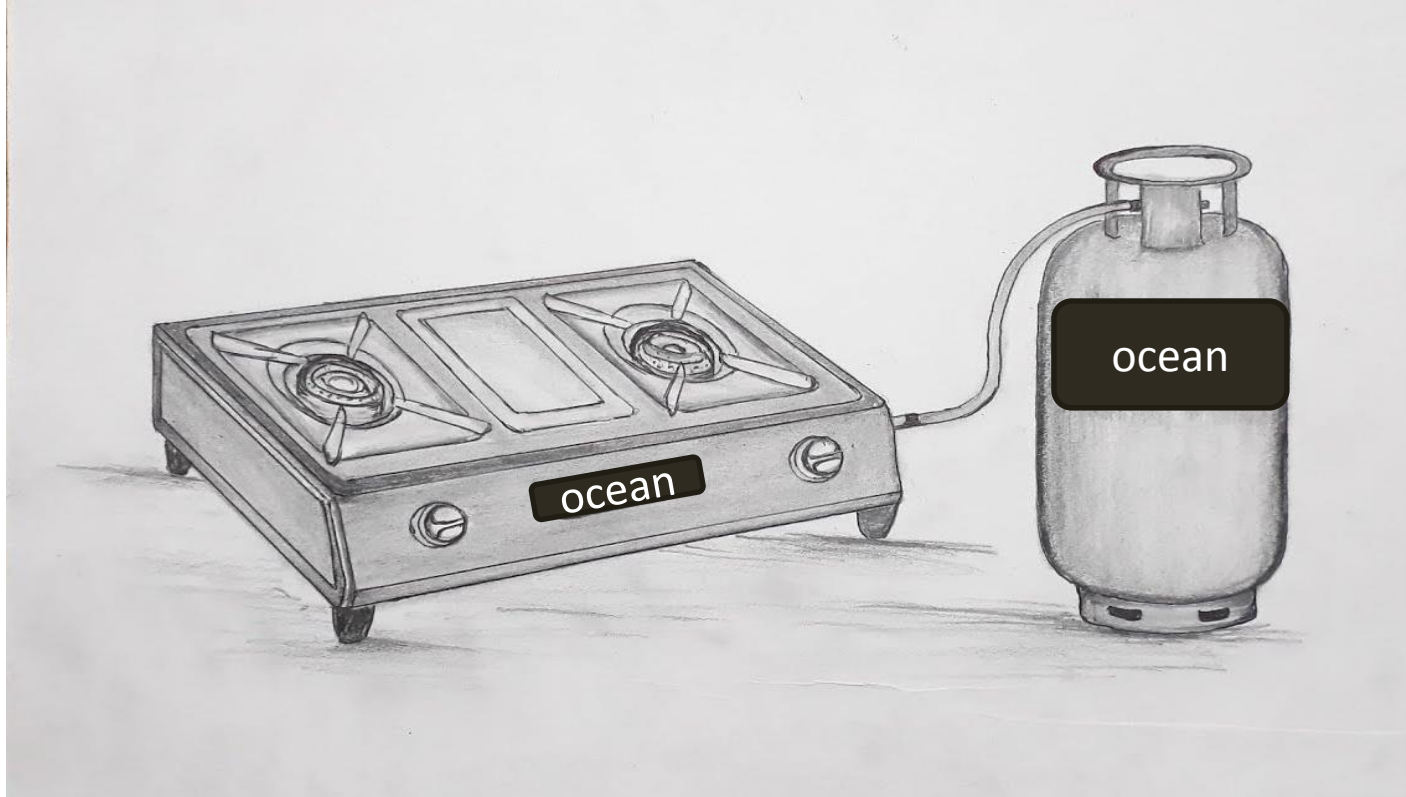


વિચારો અને લખો :

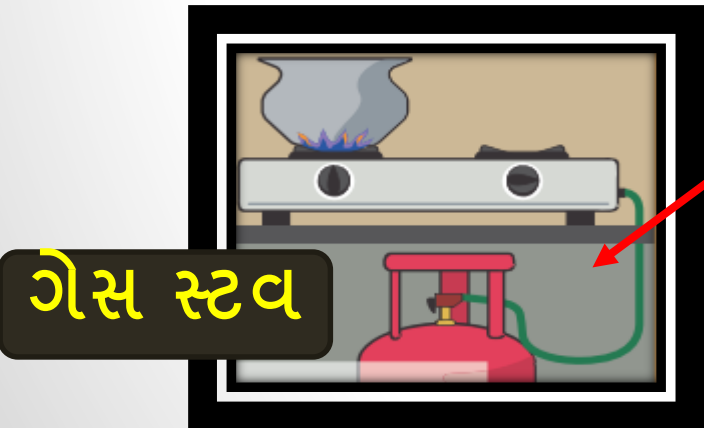
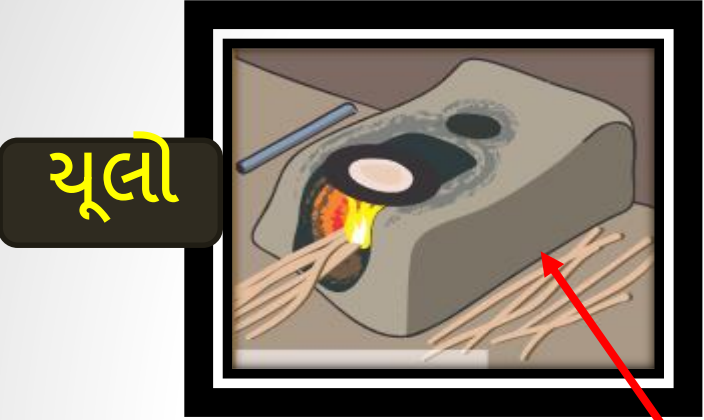
❑ તમારા ઘરમાં રસોઈ બનાવવા માટે કયું બળતણ વપરાઈ છે ?

✓ ગેસ

❑ તમારી નોટબૂકમાં 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

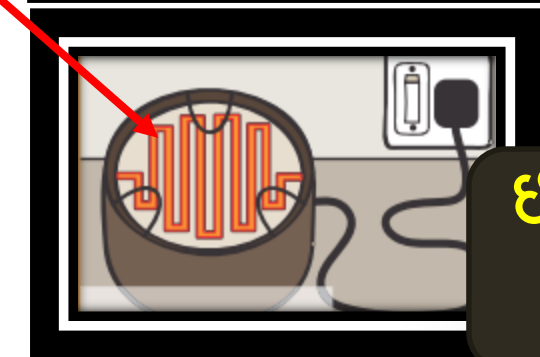
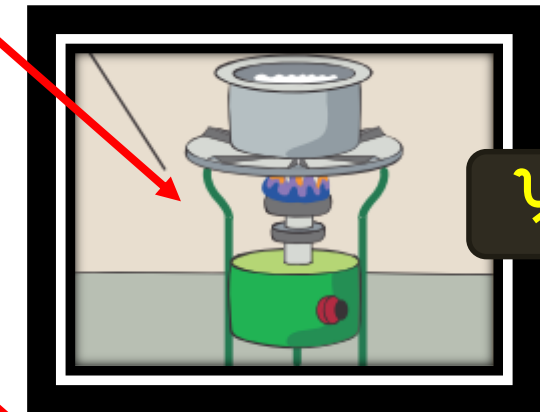
કોલસો

વીજળી

ગેસ

સૂર્યપ્રકાશ

છાણાં





# વિવિધ પ્રકારના બળતણ





## રસોઈ બનાવવા વપરાતા ઇલેક્ટ્રીક સાધનો





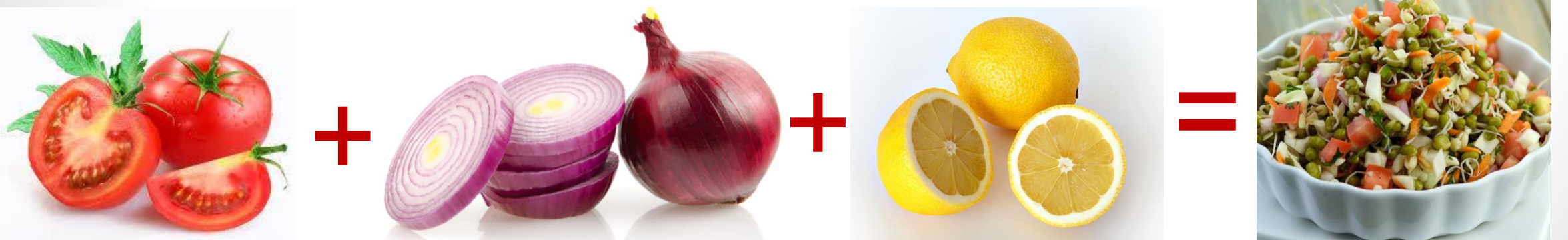






વાંચો અને કરો :

મગને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખો. સવારે પલાળેલા મગને ભીના કપડામાં વીંટાળી અને ઢાંકી દો. એક દિવસ પછી શું તમને કોઈ ફેરફાર દેખાય છે? તૈયાર થયેલા 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.

છાસ

એક  
વટકામાં  
દહી વલોવો

તેમાં પાણી  
ઉમેરો

તેમાં જીરું,  
મીઠું અને  
કોથમીર  
નાખો

છાસ  
તૈયાર છે.





# Thank You...

