

**ด่วนที่สุด**

ที่ ศธ ๐๔๐๐๘/๑๑๓๐๓



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๒๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์กิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารมังสวิรัต ในช่วงเข้าพรรษา “กินดี มีบุญ เข้าพรรษา ๒๕๖๕”  
เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายละเอียดกิจกรรม จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. คำชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับ บริษัท คะตะลิสต์ จำกัด ดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารมังสวิรัต ในช่วงเข้าพรรษา “กินดี มีบุญ เข้าพรรษา ๒๕๖๕” ระหว่างวันที่ ๑๘ กรกฎาคม - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อร่วมทำบุญกุศลในช่วงเข้าพรรษา ประจำปี ๒๕๖๕ โดยการส่งเสริมให้โรงเรียนประกอบอาหารมังสวิรัต และรับประทานอาหารมังสวิรัตเป็นมื้อกลางวัน ในวันพระ หรือตามที่โรงเรียนกำหนด รวมจำนวน ๙ มื้อ เพื่อลดการเบียดเบียน ส่งเสริมและปลูกฝังความเมตตา ต่อสัตว์ตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา โรงเรียนสามารถออกแบบพัฒนาอาหารกลางวันแก่นักเรียนอย่างถูกต้อง ตามหลักโภชนาการและเสริมสร้างพัฒนาสุขภาพที่ดีแก่นักเรียน

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอให้ท่านประชาสัมพันธ์ให้โรงเรียน วิทยุพุทธในสังกัดที่มีความสนใจ เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารมังสวิรัต ในช่วงเข้าพรรษา “กินดี มีบุญ เข้าพรรษา ๒๕๖๕” ระหว่างวันที่ ๑๘ กรกฎาคม - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕ และรายงานผลการดำเนินงานภายในวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ รายละเอียดดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัมพร พิณสา)  
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๘ ๕๘๙๐



CATALYST

# กิจกรรม ทินดี มีบุญ เข้าพรรษา 2565 ในโรงเรียนวิถีพุทธ

วันที่ 18 กรกฎาคม 2565  
ถึงวันที่ 12 สิงหาคม 2565

ผู้ที่สนใจเข้าร่วม สามารถ  
สแกน QR Code ได้ที่นี่



## วัตถุประสงค์ของโครงการ

บริษัทคะตะลิสต์ร่วมกับโรงเรียนวิถีพุทธ เชิญชวนโรงเรียน  
รับประทานอาหารมังสวิรัต หรืออาหารที่ปราศจากผลิตภัณฑ์  
จากสัตว์ 1 มื้อต่อสัปดาห์ในวันพระ เป็นเวลา 4 สัปดาห์รวม  
จำนวน 9 มื้อ เพื่อร่วมกันทำบุญวันเข้าพรรษา ส่งเสริมและ  
ปลูกฝังความมีเมตตา ลดการเบียดเบียน พัฒนาความคิดเชิงบวก  
รักษาสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

## คุณสมบัติของโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

1. โรงเรียนวิถีพุทธ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. โรงเรียนที่มีการประกอบอาหารให้นักเรียนรับประทาน  
ในมื้อกลางวัน

## กิจกรรม

1. จัดเมนูอาหารกลางวันสุขภาพจากพืชหรืออาหารมังสวิรัต 1 มื้อในวันพระ หรือตามที่โรงเรียนกำหนด รวม จำนวน 9 มื้อ  
ระหว่างวันที่ 18 กรกฎาคม - 12 สิงหาคม 2565
2. บันทึกภาพอาหารของนักเรียนที่เสร็จเรียบร้อย พร้อมอธิบายรายละเอียดสูตรอาหารตามปริมาณจริงที่ใช้ในโรงเรียน
3. สรุปผลสั้นๆจากการรับประทานอาหารมังสวิรัตของนักเรียน เช่น ความรู้สึกของนักเรียน ปริมาณอาหารที่เหลือในแต่ละมื้อ  
 เป็นต้น
4. รายงานผลการดำเนินกิจกรรม ระหว่างวันที่ 12 -19 สิงหาคม 2565 โดยสแกน QR Code ดังแนบ

## หมายเหตุ

- โรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างครบถ้วน จะได้รับป้ายการเข้าร่วมกิจกรรม และโรงเรียนที่รายงาน  
ผลการดำเนินกิจกรรม 20 โรงเรียนแรก จะได้รับของรางวัลเพิ่มเติมจากบริษัท คะตะลิสต์ จำกัด
- เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม โรงเรียนจะได้รับรายละเอียดการดาวน์โหลดป้ายเข้าร่วมกิจกรรมและการรับของรางวัลทางอีเมลที่โรงเรียนแจ้งไว้

## สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม (วันและเวลาราชการ)

นางสาวสรลนุช พุ่มประดิษฐ์ โทร. 0863404904  
นางสาวกัมปนีย์ มาลาลี โทร. 0868796857



For more details  
@catalystintercorp



## คำชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรม

\*\*\*\*\*

### คุณสมบัติของโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม

๑. โรงเรียนวิถิพุทธ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
๒. โรงเรียนที่มีการประกอบอาหารให้นักเรียนรับประทานในมื้อกลางวัน

### เงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม

๑. จัดอาหารกลางวันสุขภาพจากพืช กล่าวคือ ก.) งดเว้นเนื้อสัตว์ นม และไข่ ข.) ลดน้ำตาล และน้ำมันพืช หรืออาหารมังสวิรัต อย่างน้อย ๑ มื้อในวันพระ หรือวันที่โรงเรียนกำหนด **รวมจำนวน ๙ มื้อ** พร้อมบันทึกรูปภาพ ระหว่างวันที่ ๑๘ กรกฎาคม - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕
๒. ส่งรูปถ่ายอาหารของนักเรียนที่เสร็จเรียบร้อย พร้อมอธิบายรายละเอียดสูตรอาหาร วัตถุดิบ เครื่องปรุง ที่ใช้ในการประกอบอาหารตามปริมาณจริงที่ใช้ในโรงเรียน และสรุปผลจากการรับประทานอาหาร มังสวิรัตของนักเรียน เช่น ความรู้สึกของนักเรียน ปริมาณอาหารที่เหลือในแต่ละมื้อ เป็นต้น
๓. รายงานผลการดำเนินกิจกรรม ตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ภายในวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๖๕ และส่งเอกสารมายัง google form โดยสแกน QR Code ดังแนบ



๔. โรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างครบถ้วน จะได้รับป้ายการเข้าร่วมกิจกรรม และโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติตามกฎกติกาอย่างครบถ้วน ๒๐ โรงเรียนแรก จะได้รับของรางวัล เพิ่มเติมจากบริษัท คะตะลิสต์ จำกัด
๕. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม โรงเรียนจะได้รับรายละเอียดการดาวน์โหลดป้ายเข้าร่วมกิจกรรมและการรับของรางวัล ทางอีเมลที่แจ้งไว้

### สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม (วันและเวลาราชการ)

นางสาวทิมมพร มาลาล้ำ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๖ ๘๗๙ ๖๘๕๗

นางสาวสรลนุช พุ่มประดิษฐ์ เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๖ ๓๔๐ ๔๙๐๔

แบบฟอร์มรายงานกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารมังสวิรัต ในช่วงเข้าพรรษา  
“กินดี มีบุญ เข้าพรรษา ๒๕๖๕”

โรงเรียน.....สังกัด.....

จำนวนนักเรียนทั้งหมด.....คน

มือที่...../๙		วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....	
ชื่อเมนูอาหาร		รูปภาพอาหารที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว	
ส่วนผสม		วิธีปรุงอาหาร	
ผลจากการรับประทานอาหารมังสวิรัตของนักเรียน			

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน

(.....)