



සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

නිවාඩු කාලීන පැවරුම්

සැකසුම-මාවනැල්ල අධ්‍යාපන කලාපය

2 ශ්‍රේණිය - පරිසරය(5 සතිය)

7 තේමාව - අප කන බොන දේ

පහත දී ඇති වට්ටියට පලතුරු වල රූප ඇඳ කොලාඡ් කරන්න.

අම්මා සමඟ එකතු වී ගොටුකොළ සලාදයක් සකස් කරන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය- ගොටුකොළ ,රතු එණු, අමු මිරිස් ,ලුණු කුඩු, දෙහි, පොල්, උම්බලකඩ

සාදන ක්‍රමය-

- හොඳින් සෝදා ගත් ගොටුකොළ සිහින් ව ලියා ගන්න.
- එයට සිහින්ව ලියාගත් රතු එණු , අමු මිරිස්, පොල් සහ උම්බලකඩ එකතු කර ගන්න.
- පසුව ලුණු කුඩු ස්වල්පයක් සහ දෙහි යුෂ ද එකතු කරන්න.
- හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.