සබරගමු පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

2 ශ්‍රේණිය - ජූලි හතරවන සතිය

විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කාර්ය පත්‍රිකාව

දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය

සැකසුම - පී.කේ.එස්.කේ.ජයවීර මිය, කෑ/දෙහි/මුහන්දිරම් විද්‍යාලය, දැරණියගල.

<u>අපතේ යන ආහාරවලින් රසවත් කෑමක් හදමු</u>.

(දෙමාපියන්ගේ සහය ලබා ගන්න)

* ඔයාලගේ ගෙදර උයලා ඉතිරිවෙන බත් අපතේ යවන්න එපා.
* ඒවා අව්වේ හරි ලිපේ හරි තියලා හොඳට වේලා ගන්න.
* වේලුණු බත් තාච්චියකට දාලා හොඳින් බදින්න.
* වංගෙඩියක හරි බ්ලෙන්ඩරයක හරි දාලා හොඳින් කුඩු කරන්න.
* පොල් ටිකක් ගාලා ඒකට සීනි අවශ්‍ය පමණ එකතු කරන්න. ලුණු රස අනුව දා ගන්න.
* ඒවාට කුඩු කරගත් හාල් දාලා උණු වතුර ටිකක් දාලා අනන්න.
* අග්ගලා ගුලි ගෙදර අය ගානට හදලා, ගෙදර අයට බෙදලා කනගමන් හවස රස තේ එකක් බොමු නේද?
* තවත් ඒ වගේ අපතේයන ආහාරවලින් කෑම හදලා අනිත් දවසේ මටත් කියන්න දරුවනේ.