



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ที่ บร ๘๒๔๐๔ /.....-.....

วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๓

เรื่อง รายงานผลการเข้าร่วมอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะใช้งานโปรแกรมแนะนำอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวเพ็ญประภา พูนสุข ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษาปฏิบัติการ ได้เข้าร่วมอบรมตามโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะใช้งานโปรแกรมแนะนำอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ วันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ ณ โรงแรมอเล็กซานเดอร์ ถนนรามคำแหง กรุงเทพมหานคร นั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้าได้เข้าร่วมการอบรมโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาทักษะใช้งานโปรแกรมแนะนำอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch) และโปรแกรมบันทึกและคัดกรองการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็กสำหรับโรงเรียน (KidDiary School) ของสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ วันที่ ๒๒ - ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓ รุ่นที่ ๔ เสร็จสิ้นแล้ว จึงขอรายงานผลการอบรม ดังนี้

๑.วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๒๐.๐๐ น. วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุไรพร จิตต์แมน
สถานบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

๑.การเฝ้าระวังการเจริญเติบโต และภาวะโภชนาการ และการใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็ก และการใช้ข้อมูลภาวะโภชนาการในการดูแลเด็ก

หลักเกณฑ์ในการประเมินและการใช้ผลภาวะโภชนาการเด็ก

๑.ความหมายของแต่ละตัวชี้วัด

๒.หลักการปฏิบัติในการชั่ง - วัด

๓.หลักการใช้อุปกรณ์และการแก้ไขหรือทำอุปกรณ์อย่างง่าย

๔.ข้อผิดพลาดที่พึงระวัง

๕.การอ่านภาวะโภชนาการในรายบุคคล

๖.การใช้ผลภาวะโภชนาการในการเฝ้าระวังทางโภชนาการในโรงเรียน

ขั้นตอนการสำรวจภาวะโภชนาการ

๑.เตรียมเครื่องมือและคน

๒.ควบคุมคุณภาพเครื่องมือ และ คน

๓.ชั่ง - วัด และ บันทึกข้อมูล

๔.วิเคราะห์ข้อมูล กรอกความเข้าใจแบบบันทึก

วิธี.....อย่าง.....

ข้อพึงปฏิบัติในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบสปริง

๑. ตั้งเครื่องชั่งบนพื้นที่เรียบ ปรับเข็มให้อยู่ที่ ๐ ก่อนทำการชั่ง
๒. ให้ผู้ถูกชั่งน้ำหนักยืนกลางเครื่องชั่ง ตัวตรง มองตรง
๓. อ่านน้ำหนักในแนวตั้งตรงกับเข็มอ่าน
๔. อ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง ตัวเลขกลับหัว และ ชิดสเกลที่ไม่มีตัวเลข อ่านค่าเป็น กิโลกรัม ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง
๕. ควรจดบันทึกข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องขานข้อมูลกัน
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกชั่ง ลงจากเครื่องชั่ง

๗. ดูให้แน่ใจว่าเข็มกลับสู่เลข ๐ ก่อน ทำการชั่งคนต่อไป

ข้อพึงปฏิบัติในการใช้เครื่องชั่งน้ำหนักระบบดิจิทัล

๑. ตั้งเครื่องชั่งบนพื้นที่เรียบ ปรับเข็มให้อยู่ที่ ๐ ก่อนทำการชั่ง
๒. ให้ผู้ถูกชั่งน้ำหนักยืนกลางเครื่องชั่ง ตัวตรง มองตรง
๓. ยืนหันหน้าขนานกับผู้ถูกชั่ง อย่าอ่านน้ำหนักกลับหัว
๔. อ่านค่าน้ำหนักอย่างระมัดระวัง อ่านค่าเป็น กิโลกรัม ทศนิยม ๑ ตำแหน่ง
๕. ควรจดบันทึกข้อมูลเอง หากจำเป็นต้องมีผู้อื่นช่วยจด ต้องขานข้อมูลกัน
๖. จดข้อมูลให้เสร็จก่อนให้ผู้ถูกชั่ง ลงจากเครื่องชั่ง

๒. แนวทางการบริการจัดการอาหารกลางวันให้ได้คุณค่าสารอาหารตามมาตรฐานอาหารตามวัยของนักเรียน สำหรับนักเรียนสถานศึกษาในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ประเด็น ที่ ๑ ปัญหาของการดูแลโภชนาการเด็กวัยเรียน

๑. ปัจจุบันมีเด็กที่ขาดสารอาหารและเด็กอ้วนได้รับสารอาหารไม่สมดุล ซึ่งการเฝ้าระวังเพียงการชั่ง - วัด น้ำหนัก ส่วนสูงของเด็ก ไม่สามารถสะท้อนความเสี่ยงต่อการขาดจุลโภชนาการสำคัญ เหล่านี้
๒. โครงการอาหารกลางวันโรงเรียนและโครงการอาหารเสริม(นม) โรงเรียนควรมีพัฒนาการไปสู่เป้าหมาย มีคุณภาพและเพียงพอ

๓. การประเมินคุณค่าสารอาหาร ซึ่งเป็นการประเมินปัจจัยเข้าที่ช่วยป้องกันการลดความเสี่ยง ดังกล่าว มีผู้ดูแลบริการอาหารกลางวันโรงเรียนน้อยคนที่มีการตรวจสอบคุณภาพอาหาร

ประเด็นที่ ๒ มี Thai School Lunch แล้วได้ประโยชน์อย่างไรต่อเด็ก

๑. เด็กได้รับอาหารกลางวันที่มีสารอาหารสำคัญอย่างเพียงพอตามความต้องการที่กรมอนามัยกำหนด
๒. เด็กจะลดความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารสำคัญที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียนและภูมิ

ด้านทันโรค

๓. เด็กจะเติบโตสมวัย หากผู้ปกครองได้เห็นและเข้าใจในการดูแลสารอาหารมีอื่นๆ ที่บ้านในแบบแผนเดียวกัน

ประเด็นที่ ๓ มี Thai School Lunch แล้วได้ประโยชน์อะไรต่อการจัดบริการ

๑. Thai School Lunch ช่วยให้ผู้ที่ไม่ใช่ นักโภชนาการสามารถตรวจสอบสำหรับอาหารในแผนที่วางไว้ล่วงหน้าว่าผ่านเกณฑ์คุณภาพหรือไม่
๒. Thai School Lunch ช่วยคำนวณปริมาณวัตถุดิบอาหารที่ต้องใช้ในแต่ละวันรายการอาหาร ตามจำนวนเด็กในแต่ละโรงเรียน
๓. Thai School Lunch ช่วยให้ข้อมูลประมาณการค่าวัตถุดิบอาหารของแต่ละสำรับเพื่อประกอบการบริหารจัดการงบประมาณ

แนวทางการนำ Thai School Lunch มาสนับสนุนการจัดทำแผนจัดซื้อจัดจ้าง

- ๑.จัดทำแผนฯ อิง Thai School Lunch เน้นที่คุณภาพผ่านเกณฑ์
๒. นำ รายงานคุณภาพอาหาร แนบแสดง การผ่านเกณฑ์คุณภาพอาหาร
- ๓.นำ รายงานปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร แนบแสดงปริมาณการจัดซื้อจัดจ้าง

สามารถใช้ Thai School Lunch ในการจัดทำแผนการบริหารอาหารโรงเรียนใน ๓ รูปแบบ

๑.โรงเรียนใช้ Thai School Lunch ในการทำแผนรายการอาหารล่วงหน้า อย่างน้อยหนึ่งภาคเรียน แล้ว
ดูแลการประกอบอาหารเอง

๒.โรงเรียนใช้ Thai School Lunch ในการทำแผนรายงานอาหารล่วงหน้า อย่างน้อยหนึ่งภาคเรียน ใช้เป็น
สเปครายการอาหารและปริมาณวัตถุดิบขั้นต่ำในการประมูลการจัดบริการอาหาร

๓.ผู้ประสงค์จะประมูล เป็นผู้ใช้งาน Thai School Lunch ทำแผน มาให้เลือก

หลักการจัดสำหรับอาหารกลางวันต่อสัปดาห์

- ๑.จานเดียว ไม่เกิน ๑ ครั้ง
- ๒.ผลไม้ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง
- ๓.ขนมไม่เกิน ๒ ครั้ง
- ๔.น้ำตาล ไม่เกิน ๖๐ กรัม
- ๕.ปลา ๑ ครั้ง
- ๖.ไข่ ๑-๒ ฟอง
- ๗.ตับ ๕ กรัม
- ๘.ถั่วเมล็ดแห้ง ๑ ครั้ง
- ๙.เผือก มัน ๑ ทัพพี
- ๑๐.ปลาแห้ง ๑ ครั้ง
- ๑๑.น้ำมัน ไม่เกิน ๕ ชช. ต่อสัปดาห์

การกำหนด “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” สำหรับ ๕ วันทำการ มาตรฐานปริมาณอาหารที่กำหนดให้
เป็นปริมาณและความถี่ที่ประเมินสำหรับสถานที่ที่ต้องดูแลเด็กตลอด ๗ วันต่อสัปดาห์ เช่น สถานสงเคราะห์ต่าง ๆ
หรือ โรงเรียนประจำ แต่ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนส่วนใหญ่จะมีการดูแลเฉพาะวันที่มีการเรียนการสอน คือ ๕ วันทำ
การต่อสัปดาห์ “มาตรฐานอาหารกลางวันไทย” ที่จะนำมากำหนดเมนูหมุนเวียนในแต่ละสัปดาห์ ในศูนย์เด็กเล็กหรือ
โรงเรียนทั่วไปจึงควรใช้หลักการดังนี้ คือ

๑. กลุ่มอาหารที่ต้องมีทุกวัน เช่น กลุ่มข้าว น้ำมัน น้ำตาล จะคิดความถี่เป็น ๕ วันต่อสัปดาห์
๒. กลุ่มอาหารโปรตีนจากปลา และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ประมาณการว่าเป็นส่วนที่เด็กน่าจะได้รับจากครอบครัว
ในวันหยุดสุดสัปดาห์อย่างละ ๑ ครั้ง จึงเหลือปลา ๑ ครั้งและเนื้อสัตว์ ๒ ครั้งต่อสัปดาห์ที่จะเป็นส่วนที่ให้
ศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียนดูแลช่วยดูแล

๓. กลุ่มอาหารที่มีความเข้มข้นของสารอาหารสูง ซึ่งกำหนดมาช่วยเสริมคุณค่าอาหารให้ดีขึ้น รวมทั้งกลุ่ม
อาหารอื่น ๆ ที่กำหนดความถี่น้อยกว่า ๕ ครั้งต่อสัปดาห์ ยังคงกำหนดไว้ในส่วนที่ศูนย์เด็กเล็กหรือ
โรงเรียนควรช่วยดูแล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ที่ชุมชนยังมีความขาดแคลนซึ่งอาจไม่สามารถคาดหวังว่า
เด็กจะได้รับเมื่ออยู่ที่บ้านในวันหยุด

ปริมาณความถี่ของอาหารกลุ่มต่าง ๆ ซึ่งกำหนดเป็น มาตรฐานแนะนำ สำหรับการจัดการอาหารกลางวัน และอาหารเสริมระหว่างมื้อสำหรับเด็กไทยแต่ละวัย ใน ๑ สัปดาห์ (๗ วัน)

กลุ่มอาหาร	๓-๕ ปี		๖-๑๒ ปี		๑๓-๑๘ ปี	
	ปริมาณ ต่อครั้ง	ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปริมาณ ต่อครั้ง	ครั้ง ต่อสัปดาห์	ปริมาณ ต่อครั้ง	ครั้ง ต่อสัปดาห์
ข้าวสวย	๑.๕ ทัพพี	๗	๒.๕ ทัพพี	๗	๓ ทัพพี	๗
ผัก	๐.๕ ทัพพี	๗	๑ ทัพพี	๗	๑.๕ ทัพพี	๗
ผลไม้	๐.๕ ทัพพี	๗	๑ ส่วน	๖	๑ ส่วน	๗
ปลา	๒ ช้อนกินข้าว	๒	๒ ช้อนกินข้าว	๒	๓ ช้อนกินข้าว	๒
เนื้อสัตว์ต่างๆ	๒ ช้อนกินข้าว	๒	๒ ช้อนกินข้าว	๓	๓ ช้อนกินข้าว	๓
ไข่	๑ ฟอง	๒	๑ ฟอง	๒	๑ ฟอง	๓
ดัดสัตว์ต่างๆ	๐.๒๕ ช้อนกินข้าว	๑	๐.๒๕ ช้อนกินข้าว	๑	๑ ช้อนกินข้าว	๑
เต้าหู้ต่างๆ	๒ ช้อนกินข้าว	๑	๒ ช้อนกินข้าว	๑	๓ ช้อนกินข้าว	๒
เลือดสัตว์ต่างๆ					๒ ช้อนกินข้าว	๒
ปลาเล็กปลาน้อย ที่กินทั้งก้าง			๒ ช้อนกินข้าว	๑		
น้ำมันพืช	๑ ช้อนชา	๗	๑.๕ ช้อนชา	๗	๒ ช้อนชา	๗
ข้าว-แป้ง จากอาหาร ว่าง-ขนม	๑ ทัพพี	๒	๑ ทัพพี	๒	๑ ทัพพี	๒
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ(เขียว-แดง-ดำ)	๖ ช้อนกินข้าว	๑	๖ ช้อนกินข้าว	๑	๖ ช้อนกินข้าว	๓
เผือก-มันต่างๆ	๑ ทัพพี	๑	๑ ทัพพี	๑	๑ ทัพพี	๒
น้ำตาล	ไม่เกิน ๓ ช้อนชา	๗	ไม่เกิน ๓ ช้อนชา	๗	ไม่เกิน ๓ ช้อนชา	๗
น้ำดื่มที่สะอาด	๑ แก้ว	๗	๑ แก้ว	๗	๑ แก้ว	๗
นมจืดครบส่วน	๒๐๐ มล.	๗	๒๐๐ มล.	๗	๒๕๐ มล.	๗

วันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๖๓ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ การใช้โปรแกรมระบบแนะนำสำหรับอาหารกลางวัน สำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ (Thai School Lunch : TSL) วิทยากรจากศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC)

- ๑.การเริ่มเข้าใช้ระบบออนไลน์ TSL โดยการกำหนด ใส่ USERNAMR / Password
- ๒.ใส่แก้ไขข้อมูลส่วนตัว
- ๓.เปลี่ยนรหัสผ่านใหม่
- ๔.ทดลองการใช้ Thai School Lunch และ KidDiary School

ระบบแนะนำสารอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ

Thai School Lunch



ห้องปฏิบัติการวิจัยติดตามสุขภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิต
หน่วยวิจัยอิเล็กทรอนิกส์และระบบทางชีวการแพทย์
ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ



NECTEC

สถาบันเทคโนโลยี

การเข้าใช้งานระบบ (2)

Username

Password

เข้าสู่ระบบ

1. ใส่ username ในช่องชื่อผู้ใช้

2. ใส่ password ในช่องรหัสผ่าน

3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ

เลือกเมนู ออกจากระบบ

Thai School Lunch

โปรแกรมใช้ร่วมกับ

ทำใบแรก

ระบบงาน

สำหรับอาหาร

ติดต่อเรา

ผู้ดูแลระบบ

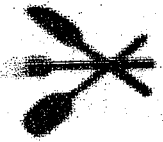
ออกจากระบบ

***** เมนู ออกจากระบบ จะปรากฏเมื่อมีการ login เข้าใช้งานระบบแล้ว**

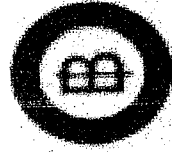
ระบบงาน เป็นเมนูรวมของฟังก์ชันหลักทั้งหมดของระบบ
ประกอบไปด้วย



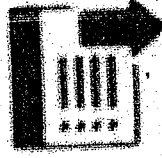
จัดสรรอาหาร



สำรับของท่าน



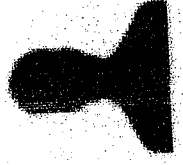
ราคาวัตถุดิบ



รายงาน



ความโหด



ข้อมูลผู้ใช้งาน

การแก้ไขข้อมูลส่วนตัว (2)

แก้ไขข้อมูลส่วนตัว

username demo

e-mail ThaiSchoolLunch@nectec.or.th

ชื่อ-นามสกุล Thai School Lunch

โทรศัพท์ #2545

ชื่อ โรงเรียน เนคเทค (NECTEC)

จำนวนนักเรียน ปีการศึกษา 2558 : ภาคเรียน 2 :

อนุบาล (3-5 ปี) 125 คน

ประถม (6-12 ปี) 230 คน

ที่อยู่ TSP ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง

จังหวัด ปทุมธานี :

อำเภอ คลองหลวง :

ตำบล คลองหนึ่ง : แก้ไขข้อมูล

3. แก้ไขข้อมูลตามต้องการ

4. กดปุ่ม แก้ไขข้อมูล

การเปลี่ยนรหัสผ่าน (2)

เปลี่ยนรหัสผ่าน

(1)

รหัสผ่านเดิม

(2)

รหัสผ่านใหม่

(3)

ยืนยันรหัสผ่านใหม่

เปลี่ยนรหัสผ่าน

3. ใส่รหัสผ่านเดิม ในช่อง (1)

4. ใส่รหัสผ่านใหม่ ในช่อง (2)

5. ใส่รหัสผ่านใหม่อีกครั้ง ในช่อง (3)

6. กดปุ่ม เปลี่ยนรหัสผ่าน

ระบบงาน (2)

- จัดสำรับอาหาร ใช้ในการสร้างสำรับอาหารประจำวัน
- สำรับของท่าน เป็นรายการสำรับอาหารที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- ราคาวัตถุดิบ ใช้สำหรับค้นหาและแก้ไขราคาวัตถุดิบ
- รายการ ใช้สำหรับสร้างรายงานประเมินคุณค่าสารอาหารและ
รายการปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบ
- ดาวน์โหลด เพื่อให้ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดเอกสาร
หรือข้อเสนอแนะต่างๆ
- ข้อมูลผู้ใช้งาน สำหรับแก้ไขข้อมูลส่วนตัวหรือเปลี่ยนรหัสผ่าน

วันที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๖๓ การประยุกต์ใช้ระบบแนะนำอาหารกลางวันสำหรับโรงเรียนแบบอัตโนมัติ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดอาหารกลางวัน และการตรวจรับอาหารที่จัดบริการ

ใช้มาตรฐานอาหารกลางวันโรงเรียน

- ๑.แนะนำอาหารวางแผนรายการอาหารในแต่ละสัปดาห์
- ๒.ตรวจรับอาหารที่โรงเรียนจัดเสร็จ

การควบคุมคุณภาพของอาหารที่จัดบริการ ต้องมี ๓ ตรวจ

- ๑.ตรวจ ความเพียงพอของคุณค่าสารอาหาร โดยใช้ TSL
- ๒.ตรวจ ปริมาณวัตถุดิบอาหารตามจำนวนที่ TSL แนะนำ
- ๓.ตรวจ อาหารที่จัดเสร็จ โดยบันทึกการตรวจรับและภาพถ่าย

แนวทางการนำ TSL มาสนับสนุนการจัดทำแผนจัดซื้อจัดจ้าง

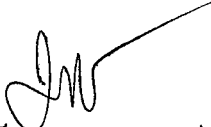
อาจนำรายงานสรุปปริมาณการจัดซื้อวัตถุดิบอาหาร แนบแสดง

- ๑.ปริมาณการจัดซื้อจัดจ้างโดยต้องไม่น้อยกว่าที่ระบบ TSL แนะนำ
- ๒.เพิ่มปริมาณได้ แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของที่ระบบ TSL แนะนำ
- ๓.และไม่เกินงบประมาณหรือเงินอุดหนุนที่ได้รับการจัดสรร

ระบบการตรวจรับที่โรงเรียนควรมี

- ๑.ระบบตรวจรับวัตถุดิบที่จัดหามาให้
 - ไม่น้อยกว่าที่ TSL กำหนดให้
 - วัตถุดิบมีคุณภาพเหมาะสม ในเรื่องความสด สะอาด ปลอดภัย
- ๒.ระบบตรวจรับปริมาณอาหารที่จัดเสร็จจริง
 - ไม่น้อยกว่าที่ มาตรฐานอาหารกลางวันแนะนำ
 - ประเมินโดยผู้บุคคลที่ไม่ได้เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

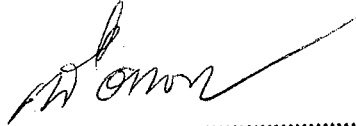

(นางสาวเพ็ญประภา พูนสุข)
นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติการ

ความคิดเห็นผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม


-นางสาวกรรณิการ์ พันธุ์งาม

(นางสาวกรรณิการ์ พันธุ์งาม)
ผู้อำนวยการกองการศึกษา

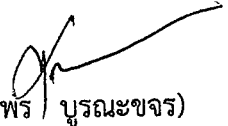
ความคิดเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง



(นายสุนทร สังข์พันธ์)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

ความคิดเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง



(นายสมพร บุรณะขจร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งวัง

