

วารสารจัดหางาน
จังหวัดฉะเชิงเทรา



ประจำเดือนสิงหาคม 2568

สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

80/14-15 ม.2 ถ.สิริโสธร ต.โสธร อ.เมืองฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา 24000

โทรศัพท์ 0-3851-4842-3, 08-8202-1265-6

โทรสาร 0-3851-5106





สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

CHACHOENGSAO PROVINCIAL EMPLOYMENT OFFICE

วารสารข่าวสารตลาดแรงงาน (LMI @ CHACHOENGSAO) ประจำเดือนสิงหาคม 2568 นำเสนอข้อมูลข่าวสารด้านแรงงาน สถานการณ์ตลาดแรงงาน อาชีพอิสระ ตำแหน่งงานว่าง ผ่านทางเว็บไซต์ และทางเพจ Facebook สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา หรือผ่านทางคิวอาร์โค้ด



สารบัญ

สถานการณ์ตลาดแรงงาน จังหวัดฉะเชิงเทรา	2-3
ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน สิงหาคม 2568	4
สถานการณ์แรงงานต่างด้าว	5
สถานการณ์แรงงานไทยไปทำงาน ต่างประเทศ	6
ฝ่ายคุ้มครองคนหางานและควบคุม การทำงานของคนต่างด้าว	7
ข่าวประชาสัมพันธ์	8-10
กิจกรรมประจำเดือนกรกฎาคม	11-18
สารหน้ารัฐ	19-24

กองบรรณาธิการ

ผู้อำนวยการ

นางจงกล สุวรรณานนท์

บรรณาธิการ

นายนพพร กรังพานิช

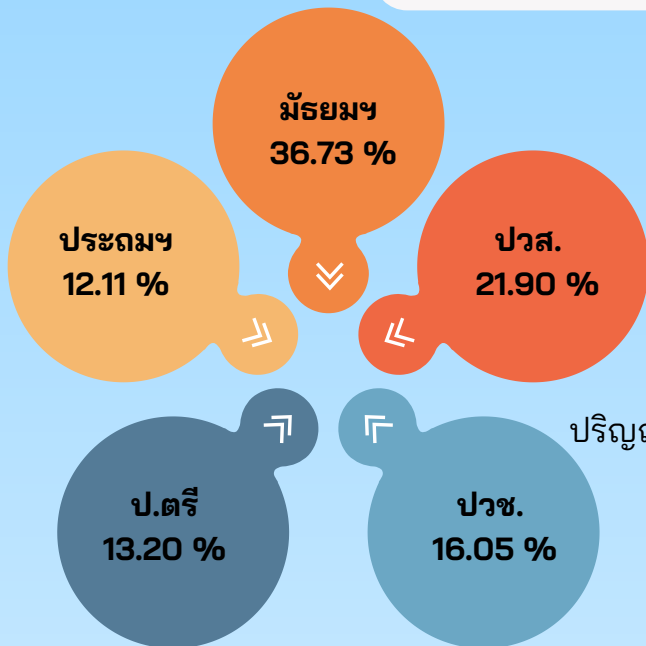
คณะผู้จัดทำ

นายนพพร กรังพานิช

นางสาวน้ำทิพย์ พรหมเจริญ

นางภัทรวดี ชนุชชัยภัทร

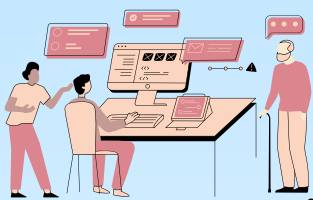
สถานการณ์ตลาดแรงงาน จังหวัดฉะเชิงเทรา



ความต้องการแรงงาน 735 อัตรา
ของนายจ้างสถานประกอบการ
จำแนกตามวุฒิการศึกษา

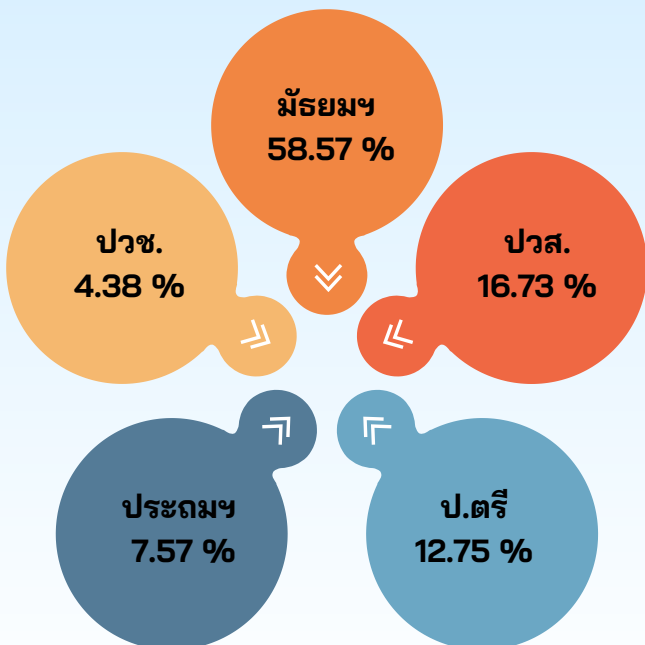
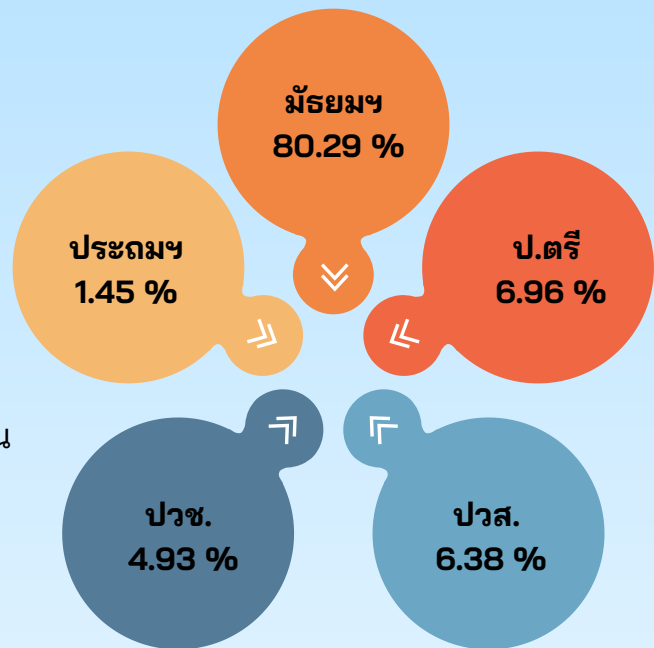


อันดับแรก มัธยมศึกษา 270 อัตรา
รองลงมา ปวส. 161 อัตรา ปวช. 118 อัตรา
ปริญญาตรี 97 อัตรา ประถมศึกษา 89 อัตรา **ตามลำดับ**



ผู้สมัครงาน 345 คน
จำแนกตามวุฒิการศึกษา

อันดับแรก มัธยมศึกษา 277 คน
รองลงมา ปริญญาตรี 24 คน ปวส. 22 คน
ปวช. 17 คน ประถมศึกษา 5 คน **ตามลำดับ**



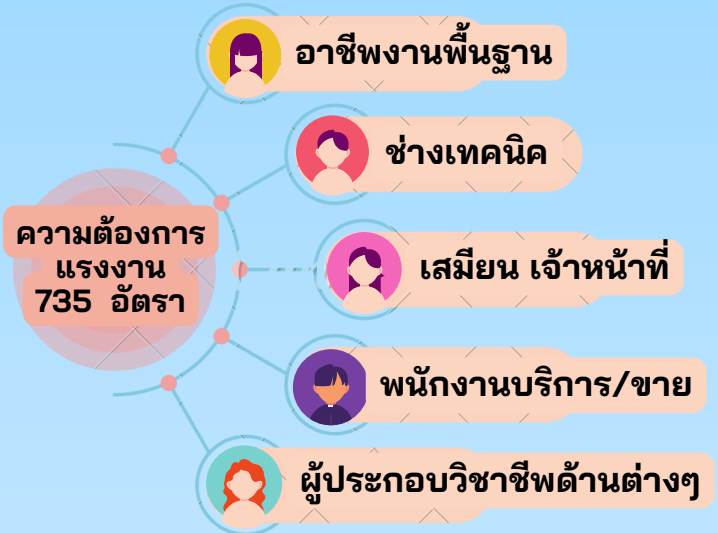
การบรรจุกงาน 251 คน
จำแนกตามวุฒิการศึกษา



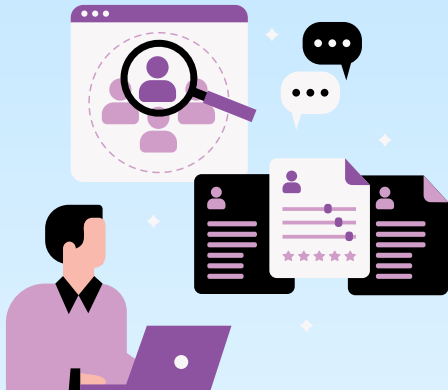
อันดับแรก มัธยมศึกษา 147 คน
รองลงมา ปวส. 42 คน ป.ตรี 32 คน
ประถมศึกษา 19 คน ปวช. 11 คน **ตามลำดับ**

การให้บริการจัดหางานในประเทศ

ตำแหน่งงานที่นายจ้าง ต้องการมากที่สุด



ตำแหน่งงานที่มี ผู้สมัครงานมากที่สุด



ตำแหน่งงานที่ผู้สมัครงาน ได้รับการบรรจุงานมากที่สุด



ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนสิงหาคม 2568



เว็บไซต์สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา
“หัวข้อ..ข่าวประกาศรับสมัครงาน”



สแกน QR code
เพื่อติดตามตำแหน่งงานว่าง



เพจเฟซบุ๊ก

สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

สแกน QR code
เพื่อติดตามตำแหน่งงานว่าง



Scan Me







สถานการณ์แรงงานต่างด้าว จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำเดือนกรกฎาคม 2568



นายจ้าง 7,473 ราย

คนต่างด้าว 75,295 คน



-  **มาตรา 59 (ชั่วคราว) 829 คน**
-  **มาตรา 61 (ความจำเป็นเร่งด่วน) 538 คน**
-  **มาตรา 62 (BOI / กนอ) 538 คน**
-  **มาตรา 63/1 (คนบนพื้นที่สูง) 230 คน**

-  **นำเข้า MOU 15,673 คน**
-  **มติ 5 ก.ค. 2565 22,251 คน**
-  **มติ 3 ต.ค. 2566 11,777 คน**
-  **มติ 24 ก.ย. 2567 (ไม่มีสถานะถูกต้องตามกฎหมาย) 17,941 คน**
-  **มติ 24 ก.ย. 2567 / 4 ก.พ. 2568 (ต่ออายุ) 5,518 คน**

*****หมายเหตุ : นายจ้าง/สถานประกอบการมีการจ้างแรงงานต่างด้าวทั้ง 2 กลุ่ม**

สถานการณ์แรงงานไทยไปทำงานต่างประเทศ จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำเดือนกรกฎาคม 2568



แรงงานไทยในจังหวัดฉะเชิงเทราที่ได้รับอนุญาต ให้เดินทางไปทำงานต่างประเทศ

คนหางานลงทะเบียนไปทำงานต่างประเทศ



จำนวน 0 คน



จำนวน 1 คน

แจ้งการเดินทางด้วยตนเอง



จำนวน 0 คน



จำนวน 0 คน

แจ้งการเดินทางกลับ (Re-entry)



จำนวน 1 คน



จำนวน 1 คน

นายจ้างส่งลูกจ้างไปทำงาน-ฝึกงาน



จำนวน 0 คน



จำนวน 0 คน

ประเทศและตำแหน่งงานที่มีการเดินทางไปทำงานต่างประเทศ



เกาหลี
1 คน



ซาอุดีอาระเบีย
1 คน



พนักงานทั่วไป
1 คน



ช่างประกอบ
1 คน



อิสราเอล
0 คน



ไต้หวัน
0 คน



คนงานเกษตร
0 คน



พนักงานนวด
0 คน



อื่นๆ
0 คน



อื่นๆ
0 คน

การตรวจสอบการทำงาน ของคนต่างด้าว ประจำเดือนกรกฎาคม 2568

ตรวจสอบนายจ้าง / สถานประกอบการ



การดำเนินคดี นายจ้าง/สถานประกอบการ/แรงงานต่างด้าว



ข้อมูลข่าวสาร ประชาสัมพันธ์





ข่าวประชาสัมพันธ์ การตรวจสอบขอใบอนุญาตการไปทำงานในประเทศสิงคโปร์

กรมการจัดหางาน

ข่าวประชาสัมพันธ์

“การตรวจสอบขอใบอนุญาตการไปทำงานในประเทศสิงคโปร์”

ด้วยกรมการจัดหางานได้รับแจ้งจากสำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน โดยสำนักงานแรงงานในประเทศสิงคโปร์ ว่าเมื่อวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๘ ได้รับคำร้องขอความช่วยเหลือจากแรงงานไทย จำนวน ๔ ราย โดยแรงงานไทยเป็นผู้ประสานกับบริษัทจัดหางานต่างประเทศโดยตรง ซึ่งแรงงานทั้ง ๔ ราย กระทรวงแรงงานสิงคโปร์ตรวจสอบรายละเอียดแล้ว ไม่พบข้อมูลการขออนุญาตทำงานในระบบกระทรวงแรงงานสิงคโปร์ และแนะนำให้ชาวต่างชาติที่จะเดินทางไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ สามารถตรวจสอบสถานะใบอนุญาตทำงานผ่านระบบของกระทรวงแรงงานสิงคโปร์ ได้ที่ <https://www.mom.gov.sg/eservices/services/check-work-pass-and-application-status>

กรมการจัดหางาน จึงขอแจ้งเตือนประชาชนหรือคนหางานที่ประสงค์จะไปทำงานในประเทศสิงคโปร์ ต้องมีนายจ้างและได้รับใบอนุญาตการทำงานก่อนที่จะเดินทางไปทำงาน และเพิ่มความระมัดระวังในการทำสัญญาจ้างกับนายจ้าง โดยสัญญาจ้างต้องเป็นลายลักษณ์อักษร และศึกษารายละเอียดสัญญาจ้างให้ชัดเจนด้วย เพราะอาจเป็นการหลอกลวง ทั้งนี้ ควรปฏิบัติตามระเบียบการเดินทางไปทำงานต่างในประเทศที่กำหนดโดยกรมการจัดหางาน และต้องแจ้งการเดินทางไปทำงานต่างประเทศกับกรมการจัดหางานก่อนเดินทางด้วย ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ โทรศัพท์ ๐ ๒๒๕๕ ๖๗๐๘ ในวันและเวลาราชการ

กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ
๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๘



ข่าวประชาสัมพันธ์ แจ้งเตือนแรงงานต่างชาติทำผิดกฎหมายในรัฐอิสราเอล

ข่าวประชาสัมพันธ์

“แจ้งเตือนแรงงานต่างชาติทำผิดกฎหมายในรัฐอิสราเอล”

ด้วยกรมการจัดหางานได้รับแจ้งจากสำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน โดยฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเทลอาวีฟ รายงานว่า เมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๘ สำนักงานประชากรและตรวจคนเข้าเมืองอิสราเอล (Population and Immigration Authority: PIBA) ได้ตรวจจับแรงงานต่างชาติ ทำผิดกฎหมาย ย้ายงานผิดประเภทในรัฐอิสราเอล

เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๖๘ สำนักงานประชากรและตรวจคนเข้าเมือง อิสราเอล (PIBA) ได้เข้าตรวจจับแรงงานต่างชาติทำงานผิดกฎหมาย ณ โรงงานแห่งหนึ่ง เมืองแอชเคลอน เป็นแรงงานไทย จำนวน ๑๑ คน ย้ายงานผิดประเภทจากภาคเกษตร ไปทำงานในภาคอุตสาหกรรม บางรายกลับมามากภายหลังสงคราม และในวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๘ ตรวจพบแรงงานไทยอีก จำนวน ๙ คน ย้ายงานผิดประเภทจากภาคเกษตรไปทำงาน ในภาคอุตสาหกรรมเช่นกัน พร้อมทั้งพบว่าสภาพความเป็นอยู่ของที่พักไม่เหมาะสม PIBA จะดำเนินการเอาผิดนายจ้างตามกฎหมายต่อไป

กรมการจัดหางานจึงขอประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการย้ายงานผิดประเภท ของแรงงานไทยที่ทำงานในรัฐอิสราเอล เป็นเรื่องที่ผิดกฎหมายของรัฐอิสราเอล หากแรงงานไทยมีการย้ายงานผิดประเภทดังกล่าว อาจส่งผลเสียต่อนายจ้างและแรงงานไทย ก็จะเสียสิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่พึงจะได้ รวมทั้งหากถูกจับจะถูกเนรเทศกลับไทย และไม่สามารถกลับไปทำงานในรัฐอิสราเอลได้อีก

กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ

๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๘

ประมวลภาพกิจกรรม ประจำเดือนกรกฎาคม 2568



งานกิจกรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา



นางจงกล สุวรรณานนท์ พร้อมเจ้าหน้าที่ฝ่ายตรวจและคุ้มครองคนต่างด้าวเข้าร่วมบูรณาการออกตรวจเรือประมงทะเลบริเวณทะเลฝั่งอ่าวบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีเจ้าหน้าที่ร่วมตรวจบูรณาการจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย สนง.สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา สนง.แรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา สนง.ประมงจังหวัดฉะเชิงเทรา สนง.พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดฉะเชิงเทรา สนง.เจ้าท่าภูมิภาคสาขาฉะเชิงเทรา ตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดฉะเชิงเทรา ปลัดอำเภอบางปะกงจังหวัดฉะเชิงเทรา และตำรวจภูธรบางปะกงจังหวัดฉะเชิงเทรา ในการบูรณาการออกตรวจครั้งนี้ใช้เรือตรวจการณ์จากกรมเจ้าท่า โดยขึ้นท่าเรือรับน้ำมัน ของท่าเทียบเรือศูนย์ฝึกอบรมโรงไฟฟ้าบางปะกง อ่าวบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีเรือประมงทะเลที่ผ่านการตรวจ จำนวน 3 ลำ

งานกิจกรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา



นางจงกล สุวรรณานนท์ จัดประชุมเจ้าหน้าที่และภาคีเครือข่ายที่ปฏิบัติเกี่ยวข้องกับศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2568 ณ ห้องประชุม มรุพงษ์ศิริพัฒน์ ชั้น 4 ศาลากลางจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยได้แจ้งให้ที่ประชุมทราบ เกี่ยวกับภารกิจสำนักงาน สถานการณ์แรงงานต่างด้าวในจังหวัดฉะเชิงเทรา ปัญหาแรงงานต่างด้าวสัญชาติกัมพูชาในพื้นที่ และผลการตรวจจับแรงงานต่างด้าวที่ลักลอบเข้ามาทำงาน และคำสั่งกรมการจัดหางาน การจัดตั้งศูนย์ร่วมบริการแรงงานต่างด้าว เพื่อสร้างการรับรู้ความเข้าใจเหตุผลความจำเป็นการดำเนินโครงการศูนย์ร่วมบริการช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวเกี่ยวกับภารกิจ อำนาจหน้าที่ของศูนย์ฯ และความรู้เบื้องต้นที่จำเป็นในการปฏิบัติการ ในการให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือแรงงานต่างด้าวที่ประสบปัญหาการทำงานในประเทศไทย ประสานให้ความช่วยเหลือ และจัดหาที่พักพิงชั่วคราวให้แก่แรงงานต่างด้าวที่มีปัญหา เพื่อพักระหว่างรอรับการช่วยเหลือหรือส่งต่อไปให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือ ป้องกันมิให้เกิดปัญหาการค้ำมนุษย์และการละเมิดสิทธิมนุษยชนของแรงงานต่างด้าว รวบรวมข้อมูลและสะท้อนข้อเท็จจริงเกี่ยวกับปัญหา

งานกิจกรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา

ประกันสังคมจังหวัดฉะเชิงเทรา
Provincial Social Security



นางจงกล สุวรรณานนท์ จัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา พร้อมด้วยหัวหน้าส่วนในสังกัดกระทรวงแรงงาน ร่วมให้การต้อนรับ นางสาวบุญยวีร์ ไชว์พันธุ์ หัวหน้าผู้ตรวจราชการกระทรวงแรงงาน พร้อมประชุมสำนักงานแรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา ตามแผนการตรวจราชการกระทรวงแรงงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 รอบที่ 3 และตรวจติดตามการบูรณาการเครือข่ายระหว่างบัณฑิตแรงงาน และตัวแทนอาสาสมัครแรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อสนับสนุนภารกิจกระทรวงแรงงาน ณ ห้องประชุมสำนักงานประกันสังคม ตำบลบางตีนเป็ด อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และตรวจติดตามกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งและสุขภาพในการทำงานแก่แรงงานนอกระบบ แรงงานพิการ และแรงงานสูงอายุ สร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ การจักสานชะลอมใส่ผลไม้ ไม้กวาดดอกหญ้า หัตถกรรมงานหนังสาแหวกบรรจุของ ซึ่งเป็นกลุ่มการบูรณาการเครือข่ายระหว่าง นางสาวอภัสสร ช่างดี บัณฑิตแรงงาน อำเภอบางน้ำเปรี้ยว นายชากีริน บุญมาเลิศ อาสาสมัครแรงงาน ตำบลหมอนทอง และนางศิริพร หวังสมัด ประธานชมรมแรงงานนอกระบบจังหวัดฉะเชิงเทรา และคณะอนุกรรมการบริหารจัดการแรงงานนอกระบบจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีสมาชิกกลุ่ม ร่วมให้การต้อนรับ ณ ศูนย์วิสาหกิจชุมชนแม่บ้านเกษตรกรหมอนทอง อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ



ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ



นางจงกล สุวรรณานนท์ จัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา มอบหมายให้ เจ้าหน้าที่ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ ตรวจสอบนายจ้าง/สถานประกอบการ ยื่นเรื่องขอใช้สิทธิตามมาตรา 35 แห่งพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ.2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2556 พร้อมทั้ง สํารวจตำแหน่งงานว่างของนายจ้าง/สถานประกอบการ เพื่อบันทึกข้อมูลลงระบบไทยมีงานทำ และประชาสัมพันธ์

ฝ่ายคุ้มครองคนหางานและควบคุม การทำงานของคนต่างด้าว



ฝ่ายคุ้มครองคนหางานและควบคุม การทำงานของคนต่างด้าว



นางจงกล สุวรรณานนท์ จัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา และเจ้าหน้าที่ฝ่ายตรวจและคุ้มครองคนหางาน ร่วมกับเจ้าหน้าที่กองทะเบียนจัดหางานกลางและคุ้มครองคนหางาน กรมการจัดหางาน กรุงเทพมหานคร กอ.รมน.จังหวัดฉะเชิงเทรา แรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดฉะเชิงเทรา ประกันสังคมจังหวัดฉะเชิงเทรา ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดฉะเชิงเทรา ปลัดจังหวัดฉะเชิงเทรา ปกครองจังหวัดและสถานีตำรวจภูธรจังหวัดฉะเชิงเทรา ตรวจสถานประกอบการ จำนวน 0 แห่ง และประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้การจ้างงานแรงงานต่างด้าวที่ถูกต้องตามกฎหมายว่าด้วยการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว

อาชีพอิสระ



◆ กุ้งอบวุ้นเส้น ◆ (ทำขาย)

📏 วัตถุดิบ/ส่วนผสม

📏 วัตถุดิบ (สำหรับขาย 5 ที่)

- กุ้งขาวตัวใหญ่ (15-20 ตัว/กก.) – 10 ตัว
- วุ้นเส้นแห้ง – 250 กรัม (แช่น้ำให้นุ่ม 10 นาที แล้วสะเด็ดน้ำ)
- กระเทียมสับ – 2 ช้อนโต๊ะ
- ขิงหั่นแว่น – 10 แว่น
- ต้นหอม – 5 ต้น (ตัดแบ่งเป็นท่อน)
- ขึ้นฉ่าย – 2 ต้น (หั่นท่อน)
- พริกไทยดำเม็ด – 1 ช้อนโต๊ะ (ตำพอแตก)



🥣 ส่วนผสมน้ำซอสอบ

- ซีอิ๊วขาว – 3 ช้อนโต๊ะ
- ซอสปรุงรส – 2 ช้อนโต๊ะ
- ซอสหอยนางรม – 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันงา – 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย – 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา – 1/4 ถ้วย
- เหล้าจีน (ถ้ามี) – 1 ช้อนโต๊ะ

🔍 วิธีทำ

1. ผสมน้ำซอสอบ: ผสมซอสทั้งหมดรวมกันในถ้วย แล้วนำวุ้นเส้นมาคลุกซอส พักไว้
2. จัดเรียงหม้อ: วางขิงและกระเทียมลงก้นหม้ออบ ตามด้วยวุ้นเส้นที่คลุกซอสไว้แล้ว
3. วางกุ้ง: วางกุ้งเรียงด้านบนสุด แล้วโรยพริกไทยดำ เม็ดที่ตำไว้
4. อบ/ตั้งเตา: ปิดฝาหม้อ ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน อบนานประมาณ 10-15 นาที
5. เติมน้ำ: เปิดฝา ใส่ต้นหอมและขึ้นฉ่าย ปิดฝาต่ออีก 2 นาที ตักเสิร์ฟ

💡 เคล็ดลับขายดี



- ใช้หม้อดินหรือกล่องฟอยล์เล็ก แพ้กขายเดี่ยว ๆ ได้เลย
- กุ้งควรสด ตัวใหญ่ จะทำให้อู่น่ากินและขายได้ราคาดี
- ใส่ป้าย “กุ้งอบวุ้นเส้นสูตรเข้มข้น” หรือ “สูตรโบราณ” ดึงดูดความสนใจ
- ทานคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ด แยกถ้วยเล็กเพิ่มรสชาติและมูลค่า
- สามารถต่อยอดขายเพิ่มมูลค่าสินค้า โดยเปลี่ยนกุ้ง เป็นเบคอน/ ปู / ซีฟู้ด



อาชีพอิสระ



◆ กุ้งอบวุ้นเส้น ◆ (ทำขาย)

💰 **ต้นทุนและราคาขาย**
(โดยประมาณ) 😊



รายการ	จำนวน	ราคา (บาท)
กุ้งขาว	500 กรัม (10 ตัว)	120
วุ้นเส้น	250 กรัม	15
ซอส/เครื่องปรุง	-	10
ขิง/กระเทียม/ต้นหอม/พริกไทย	-	10
บรรจุภัณฑ์ (กล่องฟอยล์ + ฝา)	5 กล่อง	15
ต้นทุนรวมต่อ 5 กล่อง	-	170 บาท
ต้นทุนเฉลี่ย/กล่อง	-	34 บาท
ราคาขายแนะนำ	-	59-69 บาท/กล่อง



อาชีพอิสระ



🍓 เยลลี่นมสดผลไม้ ✨



🍓 สำหรับขาย 10 ถ้วย

🥛 วัตถุดิบ:

- ผงเจลาติน (ตราช้างดาวผสมสำเร็จหรือยี่ห้ออื่น) – 2 ช้อนโต๊ะ
- นมสดจืด – 400 มล.
- นมข้นหวาน – 3-4 ช้อนโต๊ะ (เพิ่ม-ลดตามชอบ)
- น้ำเปล่า – 100 มล. (ใช้ผสมเจลาติน)
- ผลไม้สดหั่นชิ้นเล็ก:
 - องุ่นไร้เมล็ด
 - กีวี
 - สตรอว์เบอร์รี่
 - ส้มแมนดาริน (กระป๋อง)
 - พีชกระป๋อง
- กลี้นวานิลลา (ไม่ใส่ก็ได้) – 1/2 ช้อนชา
- ถ้วยพลาสติกใส + ฝาปิด – ขนาด 150-200 มล.



🍷 วิธีทำ

1. เตรียมเจลาติน: โรยผงเจลาตินลงในน้ำเปล่า 100 มล. คนเล็กน้อย แล้วพักไว้ให้พองตัว (5-10 นาที)
2. ต้มส่วนผสม: ตั้งหม้อบนไฟอ่อน เทนมสด + นมข้นหวานลงไป คนให้เข้ากัน ใส่กลี้นวานิลลาถ้าต้องการ พอร้อน (ไม่ต้องเดือด) ใส่เจลาตินที่พองไว้ คนต่อจนละลายดี ปิดไฟ
3. รอให้นมเย็นเล็กน้อย แล้วเทใส่ถ้วยพลาสติกใส (ประมาณ 3/4 ถ้วย) อย่าเทตอนร้อนจัด เพราะผลไม้จะเสียสีหรือสุกเกิน
4. ใส่ผลไม้ตกแต่งด้านบน ให้ดูสวย มีสีตัดกัน (ใส่ตอนนมเริ่มเซตเล็กน้อยแล้วจะลอยอยู่)
5. แช่เย็นอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง ก่อนพร้อมขาย

💡 เคล็ดลับทำขาย

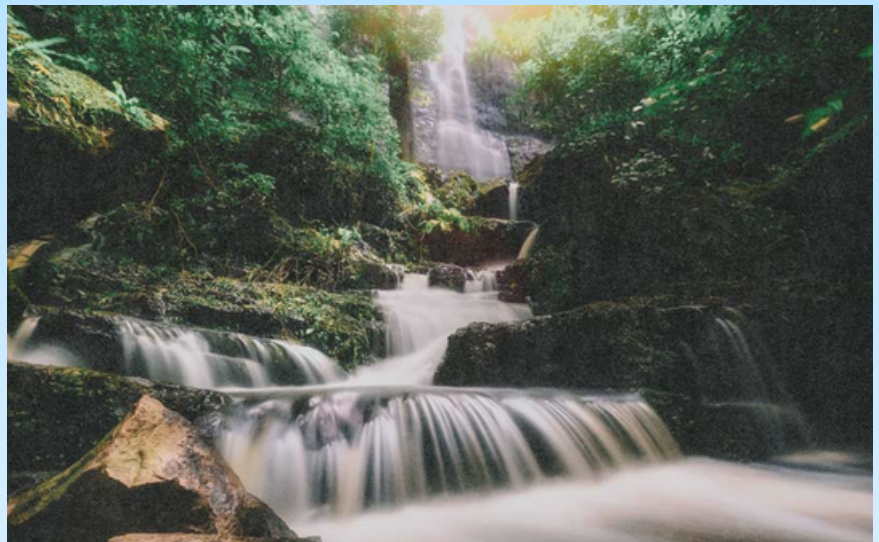
จุดเด่น: สีสวย เด็กชอบ ผู้ใหญ่กินง่าย หวานน้อย

ผลไม้ที่แนะนำ: องุ่นไร้เมล็ด, กีวี, สตรอว์เบอร์รี่, พีชกระป๋อง

- ใช้ผลไม้สดและหลากสี เช่น เขียว+ส้ม+แดง ทำให้ดูน่ากิน
- ถ้วยใสจะโชว์ชั้นนมกับผลไม้ได้ดี ดูพรีเมียม
- เสิร์ฟในแก้วใสขนาดเล็ก/ถุงฝาเกลียวใส เพิ่มมูลค่าแพ็คเกจ
- สามารถทำเป็น ชั้น 2 สี เช่น ชั้นแรกเป็นนมสด ชั้นบนเป็นเยลลี่ใสผลไม้
- เพิ่มมูลค่าโดยใส่ พุดดิ้งวุ้นผลไม้ ลงไปแทนผลไม้สด (เก็บได้นานกว่า)
- เพิ่มเจลาตินให้เนื้อแน่น เหมาะกับการขนส่ง



ฉะเชิงเทราพาเที่ยว



เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน

ที่อยู่: ตำบลท่าตะเกียบ อำเภอท่าตะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา

เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน เป็นพื้นที่ป่าอนุรักษ์ครอบคลุมพื้นที่มากกว่า 674,352 ไร่ อีกทั้งยังเป็นรอยต่อของ 5 จังหวัดภาคตะวันออกด้วยกัน คือตั้งแต่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี ระยอง จันทบุรี และปราจีนบุรี ซึ่งถือได้ว่าเป็นผืนป่าราบต่ำแห่งสุดท้ายของประเทศไทย ภายในพื้นที่ ก็จะมี ความอุดมสมบูรณ์อย่างมาก ทั้ง สัตว์ป่า นกนานาพันธุ์ รวมไปถึงที่เที่ยทางธรรมชาติ อย่าง น้ำตกอ่างฤๅไน ที่เป็นไฮไลท์ของที่นี่ โดยมาจากคลองหมากบนเขาอ่างฤๅไน มีน้ำไหลตลอดทั้งปีเลยที่เดียวค่ะ และ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน นั้น ยังเป็นสถานที่วิจัยสัตว์ป่า แห่งแรกของภาคตะวันออก และเป็นแหล่งที่ 2 ของประเทศไทยรองจากสถานีวิจัยสัตว์ป่า นางรำ ที่ ห้วยขาแข้ง อุทัยธานี ที่สำคัญ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเขาอ่างฤๅไน นี้ เป็นแหล่งของ ผีเสื้ออันสวยงามด้วย โดยจะมีให้ชมในช่วงระหว่างเดือนมิถุนายน-กรกฎาคมของทุกปี

ขอบคุณข้อมูลทั้งหมดจาก WEBSITE :

[HTTPS://TRAVEL.TRUEID.NET/DETAIL/AZD1022OXLD6](https://travel.trueid.net/detail/azd1022oxld6)

สารน่ารู้

ประโยชน์ของอาหารเช้า

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ หลายคนอาจจะมองข้ามความสำคัญของอาหารเช้าและอาจทำให้หลายคนหลงลืมทาน "อาหารเช้า" ไปด้วยความตั้งใจเพราะมองว่าการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องที่เสียเวลา จะมีเพียงไม่กี่คนที่ให้ความสำคัญกับอาหารเช้า



ช่วยให้ความจำดี

การรับประทานอาหารเช้ามีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพ การเรียน การทำงาน แต่หากใครไม่ทานอาหารเช้าจะมีสมาธิ น้อยลงและสมองก็ทำงานได้ไม่เต็มที่

ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานได้

โดยคนที่รับประทานอาหารเช้าจะมีภาวะผิดปกติของฮอร์โมนอินซูลินหรือที่เรียกว่าภาวะดื้อต่ออินซูลินซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึง **35-50%** เลยทีเดียว

ช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้

อาหารเช้าช่วยควบคุมโรคอ้วนและน้ำหนักได้เป็นอย่างดี นั่นเพราะจากมอดิกจนถึงเช้าวันใหม่เราอดอาหารมานานเกือบ **12 ชั่วโมง**



ช่วยลดโอกาสเกิดโรคนี้

การไม่รับประทานอาหารนานกว่า **14 ชั่วโมง** จะทำให้คอเลสเตอรอลในถุงน้ำดีจับตัวกันนาน หากนานๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว



ช่วยพัฒนาสมอง

สำหรับเด็กๆ การอดอาหารเช้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง



ลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคหัวใจ

การรับประทานอาหารเช้าอย่างสม่ำเสมอ อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจได้ด้วย เพราะในตอนเช้าเลือดของเรามีความเข้มข้นสูงและทำให้เส้นเลือดที่ส่วไปเลี้ยงสมองหรือหัวใจอุดตันได้



สาระน่ารู้

7 ข้อเสีย



อารมณ์เสีย

เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดลง จะส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์

ระบบเผาผลาญไม่ดี

ระบบเผาผลาญ เกิดแปรปรวน อาจทำให้ อ้วนง่าย หรือพอมเกินไป

มีกลิ่นปาก

อาหารเข้าช่วยกระตุ้น การผลิตน้ำลาย ซึ่งช่วยกำจัดแบคทีเรีย ที่ทำให้เกิดกลิ่นปาก เมื่องดมือเช้าแบคทีเรีย จึงเติบโตได้ดี

เสี่ยง

โรคเบาหวาน

หากข้ามมือเช้าประจำ ร่างกายจะเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งเสี่ยงให้เกิดโรคเบาหวาน

ถ้าไม่กินมือเช้า



อาจโง่ได้

เสี่ยงอัลไซเมอร์

เมื่องดอาหารเช้า ระดับน้ำตาล ในเลือดก็จะต่ำลงจนไปเสี่ยงสมอง ไม่เพียงพอ จึงส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและความจำ

เสี่ยง โรคหัวใจ

ฮอว์โมนคอร์ติซอล ทำงานผิดปกติ ซึ่งสัมพันธ์กับการ เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

น้ำหนักเพิ่มขึ้น

อดมือเช้ามีแนวโน้มว่า จะกินหนักขึ้นในมื้อเที่ยง และเย็น ซึ่งเป็นเวลาที่ร่างกาย ไม่ได้ใช้พลังงานมาก เกิดการสะสมแคลอรี



www.wircares.com



@wircares



087-858-9549



วารสารจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา
ประจำเดือนสิงหาคม 2568

สำนักงานจัดหางานจังหวัดฉะเชิงเทรา

80/14-15 ม.2 ถ.สิริโสธร ต.โสธร อ.เมืองฉะเชิงเทรา จ.ฉะเชิงเทรา 24000

โทรศัพท์ 0-3851-4842-3, 08-8202-1265-6

โทรสาร 0-3851-5106