



ሰላጣ



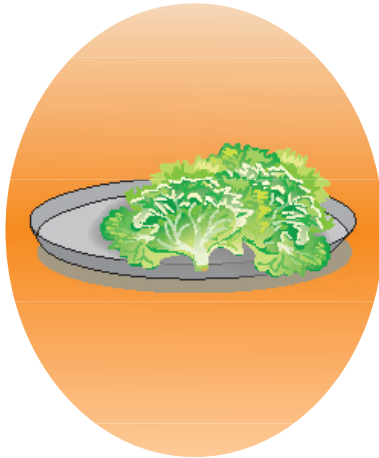


ሰላጣ

መጽሐፍ 5

2ኛ ክፍል

10-13ኛው ሳምንት



ይህ አጋዥ የንባብ መጽሐፍ ከዩ.ኤስ.ኤ.አይ.ዲ. (USAID) በተገኘ የገንዘብ ድጋፍ በፓክት ኢትዮጵያ (Pact Ethiopia) እና በአማራ ብሄራዊ ክልላዊ መንግስት ትምህርት ቢሮ የጋራ ትብብር ተዘጋጅቶ በሌቭ ዘ ቺልድረን (Save the Children) እና በትምህርት ሚኒስቴር ተሻሽሎ ታተመ።



The CC BY license lets others distribute, adjust, and build upon this work, for free or commercially, as long as credit is given to the original creation. However, any changes from the original must be indicated. For more info please refer: <https://creativecommons.org/licenses/>



ሰላጣ በጣም እወዳለሁ። ዛሬ
ሰላጣ መብላት አምርኛል።
ሰላጣ በጥሬያቸው ከሚበሉ
አትክልቶች አንዱ ነው። ሰላጣን
ከሌሎች ምግቦች ጋር ዘወትር
መመገብ እወዳለሁ። ሰውነቴን
ከበሽታ ይከላከልልኛል።



ከመጠን ያለፈ ውፍረትንም
ይቀንስልኛል። ሰላጣን ለምግብነት
ለማዘጋጀት ሰላጣ፣ ቀይ
ሽንኩርት፣ ቃሪያ፣ ዘይት፣
ሎሚና ጨው ያስፈልጋሉ።

ሰላጣውን አጥቤ ቅጠሉን
ከግንዱ እለያለሁ። ቅጠሉን
ከትፌ በንፁህ ሳህን
አደርጋለሁ። ቃሪያ ከትፌ፣
ቀይ ሽንኩርት ልጩና ከትፌ
እጩምርበታለሁ።

ሎሚ ሰንጥቄ ውሃውን
በሰላጣው ላይ አፈሳለሁ።
ጨው መጥኜ እጨምርበታለሁ።



አሁን የምመገበውን ሰላጣ
አዘጋጅቻለሁ። ሰላጣውን
በእንጀራ፣ በዳቦ ወይም
ብቻውን መመገብ ይቻላል።
እኔ ግን በእንጀራና በዳቦ
መመገብ መርጫለሁ።



ሰላጣውን የማጣብቅበት እንጀራ
እና ዳቦ አቅርቤያለሁ።

ሰላጣውን በእንጀራ እና በዳቦ
አጣብቄ እጎርሳለሁ። አቤት
እንዴት ይጣፍጣል መሰላችሁ!

እስኪ እናንተም ሰላጣ
አዘጋጅታችሁ ተመገቡ። እኔ
ሳዘጋጅ እንዳያችሁት በጣም
ቀላል ነው። አዘጋጅታችሁ
እንደጨረሳችሁ ወዲያውኑ
መመገብ አለባችሁ።
ስታዘጋጁትም ሎሚ በብዛት
መጨመራችሁን አትርሱ።

ያዘጋጃችሁትን ሰላጣ በእንጀራ፣
በዳቦ ወይም ብቻውን መመገብ
ትችላላችሁ። ሰላጣውን ብቻ
ለመመገብ ከመረጣችሁ በሹካና
በማንኪያ ወይም በንፁህ
እጃችሁ መመገብ ትችላላችሁ።

