

キャンプ2 (野外炊事)

時 間	3時間30分	対 象	小学生以上
人 数	310人程度	経 費	一人 5円(薪代)

- ・ 火おこしや調理の仕方を知るとともに、野外炊事の中でのグループ活動を通して、自然や調理に対する興味を高めることができます。
- ・ 自主性や協調性、社会性を育むことができます。

高まりが期待できる 非認知能力	コミュニケーション力、協働力、主体性
団 体 で 準 備 す る 物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野外活動に適した服装(長袖・長ズボン)、帽子、水筒、タオル、軍手(滑り止めなし)、キッチンペーパー ・ グループ編成(推奨:1グループ8~15人) ※ 事前にグループ内を3つの係(食器係・食材係・かまど係)に分けてください。
センターで準備する物	炊事用具(包丁・まな板・なべ等)、手洗い石けん、食器用洗剤、アルコール消毒液、羽釜、食器類、火おこし用具(ライター・火ばさみ)等

活動の内容

- 薪を燃やして、協力しながら食事(カレーライス、炊き込みご飯・豚汁、バーベキュー)を作る活動です。バーベキューについては、応相談となります。事前にご相談ください。
- 野外炊事は、係分担(食器係、食材係、かまど係)をして取り組む活動です。次ページからそれぞれの係の仕事内容について掲載しています。

(野外炊事の様子)



道具をそろえよう！（食器係）

道具は作るメニューによってちがうので、自分たちの必要なものをそろえよう。

1 コンテナを取り、道具をそろえる。

- ・ 自分たちのコンテナ番号（かまど番号と同じ）を確認する。
- ・ 食器（さら・スプーン）はカゴごと（12枚）すべて持っていく。
- ・ ほうちょう・さいばしなど必要なものをそろえる。
- ・ ほうちょう・ピーラー等は必ずバットの中に入れて持ち運ぶ。

コンテナに入っているもの

- まないた②
- なべ（ふた付き）①
- ボール①
- ザル②
- 玉しゃくし①
- バット①

その他の調理用具（グループごとにそろえます。）

- ほうちょう②
- ピーラー②
- はがま①
- しゃもじ①
- さいばし①
- 金たわし①
- たわし①
- スポンジ②
- 手洗いせっけん①
- アルコールスプレー（消毒用）①
- 食器用洗剤
- スプーン⑫
- 皿（食器保管庫内に12枚にそろえてあります。）

2 食器を洗い、消毒する。

- ・ 食事テーブルの準備をする。
（食器庫の前のコンパネを1グループ2～3枚持っていく。）
- ・ 使う食器・道具を確認して洗い、アルコール消毒液をかける。
- ・ 洗い終わった皿等を食事テーブルに持っていく。

3 後片付けをする。

- ・ 持ってきた道具はすべて洗う。
- ・ はがま、鍋は使う前のように洗う。
（表面…さわってススが付かない。 中…さわってヌルヌルしない。）
- ・ 洗い終わったら指導者にチェックしてもらう。
（水を切った後にふきんでふき、最後に吸水ふきんで仕上げ拭きをする。鍋等のコンテナ内の調理器具は吸水ふきんではふかない。）
- ・ 道具は必ず元にあった場所へ返す。

チェックを受ける前に…もう一度たしかめよう！！

- ☆ コンテナの中身はそろっていますか？
- ☆ 食器の数はそろえてありますか？（12枚）
- ☆ 使った道具はきれいに洗ってありますか？
（ごはんつぶ・すすが付いていませんか？）

食材をそろえよう！（食材係）

野外炊事は食品の管理が大切です。屋外に放置しておく、野生動物にねらわれたり、食中毒が発生したりするので、冷蔵庫に入れるなどの対策をとり、管理しましょう。

1 食堂に食材を取りに行く。

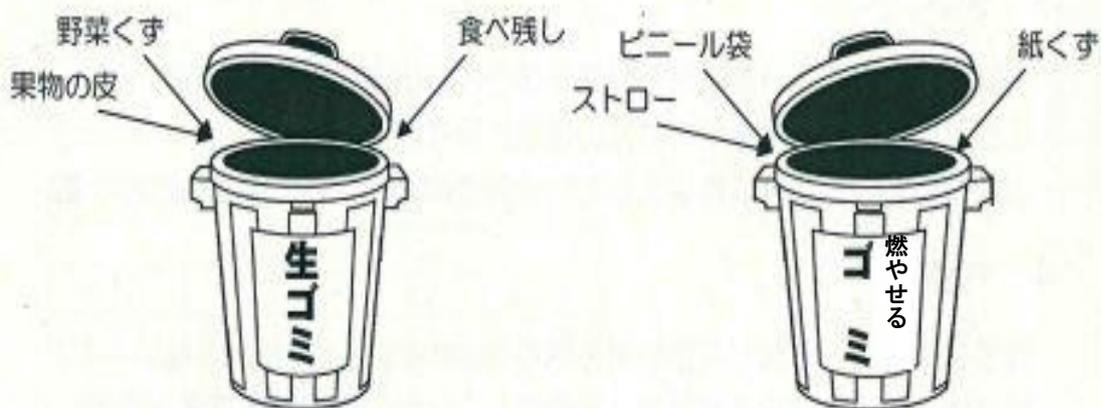
- グループの人数（アレルギー対応の食数も）を確認して、人数の数字が書いている食材袋を受け取る。受け取る時は、必ず引率者が立ち会う。
- 肉、牛乳やデザートなどは食器庫の冷蔵庫に入れておく。食事サイトの番号を記入しておく。

2 調理する。

- 食材をしっかり洗い、傷んでいる物がないかチェックする。
- 火の通りをよくするために、野菜類はうすく切る。野菜と肉は最初から一緒に鍋に入れて煮る。
- しっかり煮込んだ後、全ての食材に火が通ったことを確認し、火を消す直前にルウを入れる。
- 野菜くず等はザル等を使い、排水溝にためないようにする。

3 後片付けをする。

- ゴミは分別して集める。生ゴミと燃やせるゴミを分別する。
- 燃やせないゴミが出た場合は、引率者と確認する。



火をつけよう！（かまど係）

野外炊事は火かげんが大切！！ グループのご飯の運命は、あなたたちにかかっています。
おいしいご飯ができるように頑張りましょう。

1 火をおこす。

準備する物

着火剤（牛乳パック） まき 火ばさみ 軍手

- 燃えやすいものを下から重ねて火を付ける。
（着火剤 → 細いまき → 太いまき）
- 火が付いてきたらまきを入れる。
- まきに火が付いたら、小枝・着火剤などは追加しない。

- まきなど燃やす物は貴重な燃料です。大切に使う。
- やけどに注意しよう。
- なべや、はがまにホコリが入らないように、あおぎ方を工夫しよう。
- 滑り止め付きの軍手や濡れた軍手は使わないようにしよう。
- 火を消さないように、こまめに火力の調節をしよう。

2 ご飯を炊く。

3 後片付けをする。

- 火の付いているまきは、食事をしている間そのままにして燃え尽きさせる。
- 火を付けていないまきは、元の場所に戻す。
- まき倉庫を整理整頓する。



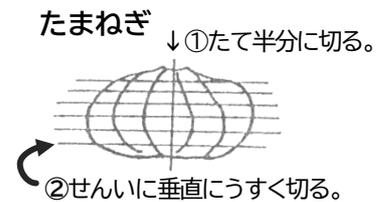
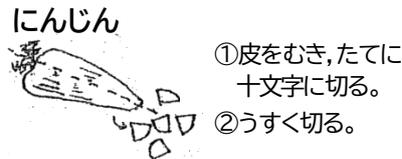
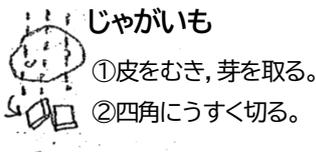
カレーを作ろう！（参考）

キャンプ場で作るカレーは油を使わないんだ！おうちで作るカレーとは順番が違うよ！



1 野菜を切る。

- ジャがいも→皮をむき、芽が出ていたら、包丁の角を使ってえぐり取る。
四角にうすく切る。（500円玉くらい）
- にんじん→たてに十文字に切ってからうすく切る。（500円玉くらい）
- たまねぎ→たてに半分に切り、せんいに垂直にうすく切る。（500円玉くらい）



2 煮る。

- (1) なべに、すべての野菜と豚肉を入れ、かぶるくらいの水（食材がちょうどかくれるくらいの水）を入れる。
- (2) ふたをし、強火にかける。具材に火が通ったかどうか、はしとお玉で確かめる。
- (3) 具材に火が通ったら、カレールーを入れる。ルーを入れたら火を弱める。
- (4) よくかき混ぜ、カレールーが溶け終わったら火から下ろす。
※ 軍手（ぬれたものや滑り止めのついたもの）は、やけどするので使わない。

3 後片付けをする。

- (1) 中は、ヌルヌルやこげつきが取れるまでしっかり洗う。
- (2) 外は、指でさわってススがつかなくなるまでしっかり洗う。
※ 洗った後はふきんでふく。（吸水ふきんでの仕上げぶきはしない。）
- (3) 洗い終わったら、担当職員か団体責任者にチェックしてもらう。

カレー作りのポイント

- その1 野菜はうすく切る。（火の通りがよくなって、活動時間内に終わるよ。）
- その2 水は少なめに入れて、具材（肉・野菜）をしっかりと煮込む。
- その3 具材が煮えてからカレールーを入れ、とろみを調整する。

とんじる っく 豚汁を作ろう！（参考）

お肉も野菜も入っているので栄養満点！簡単に作れる「豚汁」です。

1 具材を切る。



活動時間内に出来上がるよう、野菜などはうすめに切る。

- こんにゃく→四角にうすく切る。
- ジャがいも→小さめに切る。芽が出ていたら、ほうちょうの角を使ってえぐり取る。
- にんじん・だいこん→たてに十文字に切ってからうすく切る。
- ごぼう→ほうちょうの背で皮をそぐ。よく洗い、うすい輪切りにする。

2 煮る。

- (1) なべに、すべての野菜を入れ、かぶるくらいの水（食材がちょうどかくれるくらいの水）を入れてふたをする。
- (2) 火にかけ、ふっとうしたら、豚肉、こんにゃく、あぶらあげを入れて煮込む。
- (3) 途中で、火が通ったかどうか、はしとお玉で確かめる。
- (3) 材料が煮えたら、だしの素とみそをといて入れる。
- (4) 仕上げにきざんだネギを入れる。
※ 軍手（ぬれたものや滑り止めのついたもの）は、やけどするので使わない。

3 後片付けをする。

- (1) なべの中は、ヌルヌルやこげつきが取れるまでしっかり洗う。
- (2) なべの外は、指でさわってススがつかなくなるまでしっかり洗う。
※ 洗った後はふきんでふく。（吸水ふきんでの仕上げふきはしない。）
- (3) 洗い終わったら、担当職員か団体責任者にチェックしてもらう。