

10 野外炊飯



自然の中でみんなと協力しておいしい食事を作ろう！

- 目的：協調性を高める。自然に親しむ。
技術を知る。
- 対象：小学生(高)～
- 人数：1分団8～15人程度(最大240人程度)
- 時間：3～4時間
- 経費：薪代・・・1分団1缶240円
食材代
- 準備
 - <団体>
 - ・長そで・長ズボンを着用し、活動を行う。
 - ・事前に係分担(薪係、食器係、食材係)をしておく。
 - ・軍手(滑り止めのゴムがついていないもの)
 - キッチンペーパー(分団数)。
 - ・分団番号と分団ごとの食数を確認しておく。
(引率者も食数に含める)
 - <自然の家>
 - ・使用道具、炊飯棟周辺的安全確認

野外炊飯のすすめ方

●使用道具

物 品	数	物 品	数	物 品	数
包丁	3	しゃもじ、おたま	各2	まな板	3
かま・なべ	各1	ざる、洗いおけ	各1	はし	15組
食器用洗剤類	1組	各種食器	各15	ｽﾌﾟｰﾝ	15
ボウル	2	なべ敷き	2		

●展 開

- ① 分団・炊飯場所・食事場所の確認、係確認
- ② 炊飯の説明
- ③ 活動（炊飯用具の受領・炊飯材料・薪搬入→炊飯→食事→後片付け）（引率立会い）
- ④ 食事後の食器点検（所員立会い）
- ⑤ 炊飯用具の返却（引率立会い）
- ⑥ 炊飯棟及び使用場所の清掃
- ⑦ 活動のまとめ

●留意事項

- ① 用具の貸し出し・返却の際は、引率者が一緒に貸し出し数等を確認する。
- ② 火の取扱い、用具使用にあたっては安全面に十分注意するよう指導する。
- ③ 危険な動植物をむやみに触れないように注意する。（ハチ・毛虫・ハゼノキ等）
- ④ 振り返り(視点)
・仲間との協力、自然への気づき、判断力など

●活動のしかた

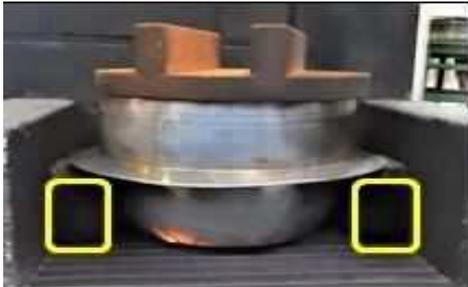
内 容	時間(分)	留 意 点
1 ご飯の炊き方とカレーの作り方について説明を聞く。 ・係の分担を確認する。 (事前に決めておく)	15	<u>係分担</u> 〈食材係〉3人～ 食材を取りに行き、食材を切る。 〈薪係〉2人～ かまどの準備をする。薪・マツの葉を取りに行く。火加減をみる。
2 係ごとに準備・調理をする。	75	〈食器係〉3人～
3 班ごとに食事をする。	30	道具を管理舎から取る。配膳をする。
4 後片付けをする。 ・羽釜やカレー鍋、食器類を洗う。 ・かまどの後始末をする。 ・用具を管理舎に片付ける。	60	<u>後片付け</u> ○ 羽釜は、焦げやご飯粒がついていないか、カレー鍋にぬめりがないか、点検する。 ○ 羽釜・カレー鍋・食器類・道具は洗剤できれいに洗い、食器点検後に元あった場所に返却する。
5 活動のまとめをする。		

ご飯の炊き方



- 1 準備 羽釜、米、軍手、薪（小薪・太薪）、食器洗剤1、手洗い用石けん1、スポンジ4、たわし1、金たわし2、着火ライター、松葉

2 実施方法

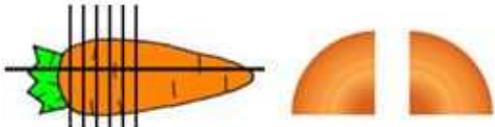
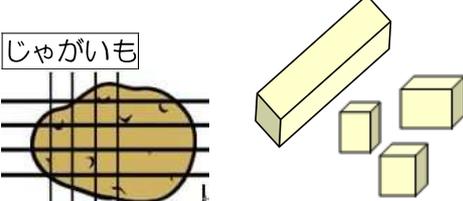
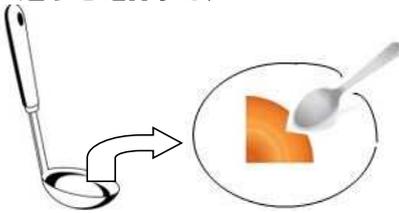
炊き方手順	時間(分)	留意点
1 羽釜を洗う。	5	<p><水の量> 米の上に中指の先端を置き、第2関節よりも少し多めに水を入れる。</p>  <p><薪の置き方と羽釜の置き方> 松葉の上に小薪を置き、さらに太い薪を置く。松葉に火をつけ、その炎が小薪から太薪に移るように工夫する。</p>  <p>羽釜がぐらつかないように、壁につけ、レンガで押さえる。</p> 
2 米を羽釜に入れ、研ぐ。（1回程度）	15	
3 水は、中指の第2関節よりも少し多めに 入れる。水を入れたら、5分くらい吸水さ せる。		
4 5分程度経ったら、かまどにかける。		
5 松葉、細薪、小薪、太薪を使ってかまど の準備をし、火をつけ、ご飯を炊く。	20	
<p><羽釜の様子> 炊き上がる前には、羽釜のふちから泡が 吹きこぼれる。</p>		
6 吹きこぼれが止まり、振動がなくなっ たら、火を弱める。		
7 ご飯が炊けたら、羽釜のかまどの燃えて いる薪をカレーのかまどに移す。	10	
8 羽釜を所員にテーブルに運んでもらい、 お椀によそい、空になった羽釜には水を入 れておく。	30	
9 片付け	60	
(1) 羽釜を洗うときは、残菜を排水溝に 流さない。残菜はざるでこして、生ごみ 用ビニル袋に入れる。		
(2) 羽釜の内側に米粒やぬめりが残らな いように洗い、内・外側のすすも落とす。		
(3) 羽釜はコンテナに入れ、燃えかす(灰) は、ほうきやちりとりを使って消火を確 認してから灰捨て場に運ぶ。		

カレーの作り方



- 1 準備 カレー鍋とふた、包丁3本、まな板3、おたま2、カレー皿人数分、スプーン人数分、ざる1、手洗い用石けん1、食器洗剤1、スポンジ4、たわし1、金たわし2

2 実施方法

炊き方手順	時間(分)	留意点
1 道具をすべて洗う。	20	<p><野菜の切り方> 野菜は、早く火が通るように切る。</p> <p>にんじん</p>  <p>皮をむいて、縦長に2回切り、薄いいちよう切りにする。(10円玉の厚み)</p>
2 包丁、まな板を洗剤で洗う。		
3 野菜を洗い包丁で皮をむき、 <u>にんじんと玉ねぎは薄く、じゃがいもは小さく切る</u> 。皮はざるに入れて、ビニル袋に入れる。		
4 鍋に切った野菜、肉を入れ、水を入れる。 <u>水は、具材が浸るくらい</u> 。	10	
5 かまどにかけて、具材を煮る。途中まぜながら、あくを取る。	35	<p>じゃがいも</p>  <p>皮をむいて、短ざく切りにした後、小さめのさいの目の目に切る。(10円玉の厚み)</p>
6 おたまで <u>にんじん</u> を取り、スプーンで軽く切れるか確認する。		
7 カレールウを入れ、焦げないように底の方から混ぜる。	10	<p><火の通りを確認する></p>  <p>おたまに、にんじんを入れてスプーンで火の通りを確認する。</p>
8 できあがったら、所員にテーブルに運んでもらう。	5	
9 出来上がったごはんにかレールウをかけて班ごとに食べる。		
10 片付け	30	<p><注意> かまどにかけた後の作業は、軍手(2枚重ね)を使い、やけどに気を付ける。</p>
(1) カレー鍋を洗うときは、残菜を排水溝に流さない。残菜はざるでこして、生ごみ用ビニル袋に入れる。		
(2) 集めた残菜や生ゴミは食堂の生ごみ用ポリバケツに捨てる。	60	
(3) 使った道具は、残菜やぬめりが残らないように洗う。		
(4) 道具の数を確認しながら、コンテナに入れて、管理舎の元あった場所に返却する。		

※ 管理舎に戻す前には必ず所員の点検を受ける。

炊飯道具の片付け方

管理舎では必ず引率者が立ち会い、貸し出し、返却の際には、食器棚とコンテナの番号が一致するように確認してください。



※ 食器は裏返してコンテナに入れてください!



かごの中には…
 ○食器洗剤 1
 ○なべしき 2
 ○金たわし 2
 ○スポンジ 4
 ○たわし 1

コンテナの中身

ちやわん		} 各 15 枚
さら		
おわん		
スプーン		… 15 本
はし		… 15 組
しゃもじ		} 各 2 本
おたま		

食器棚の中

はがま		} 各 1 個
なべ		
ポウル		… 2 個
ざる		} 各 1 個
洗いおけ		
まな板		… 3 枚