

野外炊飯

期待される効果

思考力	判断力	表現力	コミュニケーション能力	体力	生命尊重	感謝する心	知識・技能	協調性	主体性	問題解決能力	課題発見能力
○	○		○				○	◎			

対象・人数

□どなたでも
※未就学児の場合は要相談

班分けの基準

一班4～8人程度

時期

通年

時間


2.5～3時間程度
(会食時間込み)

活動の目的

- 作業を円滑に進めるには役割の分担が必要であることを知る。(協調性の必要性)
 □ものを作り上げる喜びを知る。(完成の喜び) □創意と工夫を活かす機会である。(創造と工夫の喜び)
 □火起こし等の作業をおこなうことで人間の文化の原点を知り、文明の発展に感謝する心を育てる。

活動の様子

必要経費(食材費)

	カレー・ハヤシ	¥360	フルーツヨーグルト	¥100
	クリームシチュー		だご汁	¥200
	親子丼	¥300	バーベキュー	¥1,000
	豚汁	¥100	牛肉150g 豚肉90g	
	味噌汁 (玉葱、ワカメ、揚げ、味噌)	¥70	ウィンナー2本 人参30g 玉葱50g キャベツ50g	
	野菜炒め	¥200	米1合(150g)	¥100
	カートンドッグ(5人分)	¥850	薪(1束)	¥100

天草青年の家で準備できるもの

炊飯用具一式	□飯盒 □コップ(大・小) □羽釜 □大鍋 □蓋 □食器セット(カップ・容器)					
後片付け(用具一式)	□洗面器 □たわし □スポンジたわし □スチールたわし □庭ほうき、ちりとり					
会食用用具	□コンパネ □すのこ □ブルーシート					
メニュー別調理用具 その他道具	バーベキュー	炊飯	カレー	親子丼	汁物	野菜炒め
	□台 □トング □火ばさみ	□飯盒 □羽釜 □蓋 □しゃもじ(大・小) □金棒 □火ばさみ	□ポウル □ザル □コップ(大・小) □まな板(肉用・野菜用) □包丁(肉用・野菜用) □包丁立て □お玉じゃくし □フライ返し □ピーラー □金棒 □火ばさみ			□ポウル □ザル □コップ(大・小) □まな板(肉用・野菜用) □包丁(肉用・野菜用) □包丁立て □お玉じゃくし □フライ返し □ピーラー □フライパン □火ばさみ

利用者で準備するもの

- 洗剤 □クレンザー □ハンドソープ □キッチンペーパー □布巾 □マッチ
 □ゴミ袋 □新聞紙 □救急用品 □殺虫剤 □虫除けスプレー

メニュー別持参品	カレーの場合	バーベキューの場合	野菜炒めの場合	カートンドッグの場合
	□カレー皿 □スプーン □箸 □サラダ油	□網 □炭(着火剤) □うちわ □焼肉のたれ □塩コショウ □皿 □箸 □コップ等	□サラダ油 □塩コショウ □その他好みの調味料	□牛乳パック(パン1本に1箱) □クッキングシート □アルミホイル

留意点

- 火傷防止のため軍手(ナイロン製不可)を使用すること。□包丁等刃物の扱いに気を付けること。
 □日射と火による熱射により疲労度が激しいので充分気をつけること。
 □炊飯棟付近は、傾斜地に木の根、切り株があるので移動の際は十分注意すること。

おすすめポイント

- 雑木林の中での活動なので自然とのふれあいも楽しめる。

活動内容（手順）

所要時間	項目	内容
事前	提出物	□石窯・野外炊飯食材注文表を提出してください。
	事前打合わせ	□活動場所 食材受取場所 時間 指導内容の確認
	準備の確認	□服装 軍手 水筒 タオル
30分	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">活動の説明</p> <p>□健康観察 服装 持ち物チェック</p> <p>□活動中の諸注意</p> <p>□物品受け渡し（班毎にチェックシートに記入）</p> <p>□役割分担</p> <p>□火起し・調理法の指導（自主or依頼）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・火のつけ方、消し方及び危険性 ・火加減、水加減 ・調理法 ・刃物、炊事用具の正しい使い方 <p style="text-align: center;">目的の確認</p> <p>□各団体（各班）の目的・目標を確認します。</p> <p>※出きるだけ少ない本数のマッチで火を起こす。（目標本数を決める） 飯盒ご飯を焦がさないように工夫する。 ご飯とおかずの出来上がりを時間をできるだけ同時刻になるよう工夫する。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #f4a460; padding: 10px;">見通し</div> </div>	
90分	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">野外調理開始</p> <p>□役割を確認し、取り掛かる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材受け取り ・食器・用具洗浄 <p style="text-align: center;">食事</p> <p>□会食（全員でor班毎）</p> <p style="text-align: center;">片付け</p> <p>□片付けの分担と方法の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食器洗い ・飯盒、鍋類磨き <p>・食卓の片付け（コンパネ、コンテナ、すのこを雑巾で水拭き後返却）</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>・具材準備→調理</p> <p>調理用具の片付け</p> <p>配膳</p> <p>会食場のセッティング</p> </div> </div>	
10分	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">まとめ</p> <p>□健康観察を行います。</p> <p>□目的が達成されたか確認します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各班の代表は感想発表 ・引率の方は講評 <p>□次の活動の準備を行います。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center; border: 1px solid black; background-color: #f4a460; padding: 10px;">ふりかえり</div> </div>	
翌日 10分~30分	点検	<p>□利用した食器・調理器具の点検と返却をします。</p> <p>※洗い残しがある場合は、再度洗浄してください。</p>