

野外炊飯

期待される活動の効果												
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				班分けの基準			時期		時間			
どなたでも ※未就学児の場合は要相談 100人程度 ※炊飯道具10班分				一班4～8人程度			通年		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(5食分)	¥2,000	バーベキュー(1セット) 牛肉90g 豚肉70g ウィンナー2本 玉葱50g キャベツ50g		¥1,450				
				豚汁(5食分)	¥650							
				味噌汁(5食分) (玉葱、ワカメ、揚げ、味噌)	¥500							
				フルーツヨーグルト(5食分)	¥660	バーベキュー(肉のみセット) 牛肉120g 豚肉100g		¥1,500				
				カートンドッグ(10食分)	¥2,410							
				米1合(150g)	¥130							
薪(1束)	¥300											
天草青年の家で準備できるもの												
炊飯用具一式 (10班分)	○飯盒 ○コッフェル(大・小) ○羽釜 ○大鍋 ○蓋 ○ボウル ○ザル ○まな板(肉用・野菜用) ○包丁(肉用・野菜用) ○包丁たて ○玉じゃくし ○フライ返し ○ピーラー ○しゃもじ ○火ばさみ ○バーベキュー台											
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											
会食用具	○コンパネ ○すのこ ○ブルーシート											
利用者で準備していただくもの												
○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 ○軍手 ○タオル ○飲料水 ○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			カートンドッグの場合					
	○カレー皿 ○箸	○スプーン ○サラダ油		○網 ○炭(着火剤) ○うちわ ○マッチ ○皿 ○箸 ○コップ ○焼肉のたれ ○塩コショウ			○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)を使用します。 ○包丁等刃物の扱いに気をつけてください。 ○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てください。 ○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してください。												
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ます。												
活動のバリエーション												
○野外活動の経験の有無に合わせて、それぞれに楽しんでいただけます。 ・初心者の方には、常時職員がついて適宜指導いたします。 ・経験豊富な方は、火起こしから調理までご自分で挑戦いただけます。												

活動内容（手順）

所要時間	項目	内容	
事前	事前打ち合わせ 準備物の確認	○石窯・野外炊飯食材注文表の提出 ○活動場所、食材受取場所、時間、指導内容等の確認 ○健康観察 ○服装の確認 及び 活動に必要な準備物の確認	
30分	活動の説明 目的の確認	○活動中の諸注意 ○物品の受け渡し（班毎にチェックシートに記入） ○役割分担 ○火起こし・調理法の指導（自主 or 依頼） <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 など ○各団体（各班）の目的・目標の確認 ※で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が同時刻になるよう工夫する など	見通し
90分	野外調理 食事 片付け	○役割の確認 ○調理開始 <ul style="list-style-type: none"> ・食材受け取り ・食器・用具洗浄 } 具材準備 → 調理 <ul style="list-style-type: none"> 調理用具の片付け 配膳 ○会食（全員で or 班毎） ○片付けの分担と方法の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・食器洗い ・飯盒、鍋類磨き } 所定の場所で乾燥（指導員が案内） ・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）	共通体験
10分	まとめ	○健康観察 ○目的達成の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・各班代表の感想発表 ・引率者の講評 ○次の活動の準備	ふりかえり
翌日 10分～30分	点検	○利用した食器・調理器具の点検 及び 返却 ※洗い残しがある場合は、再度洗浄してください。	