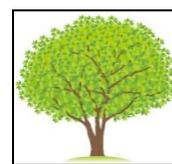


# 森の恵みを使った



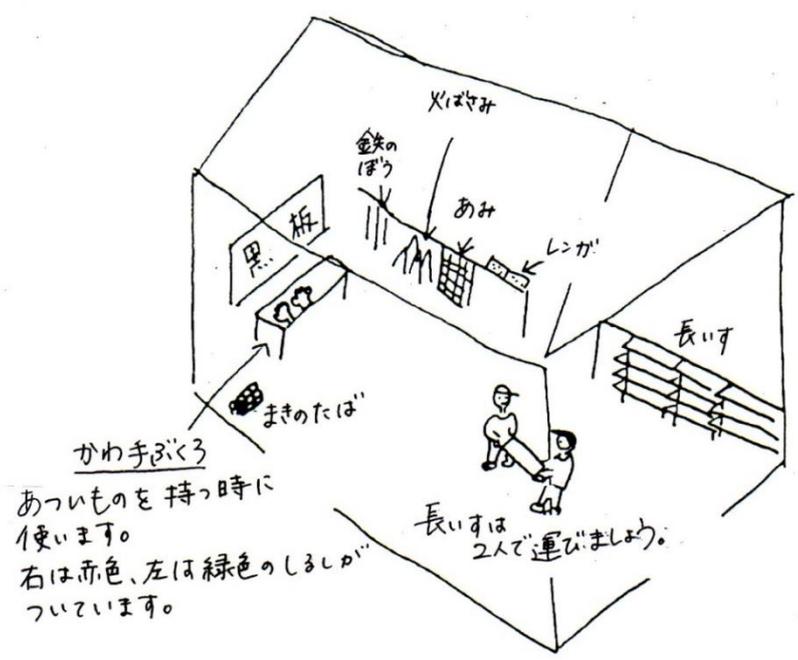
## 野外炊事



活動場所	炊事棟、実習棟、交流ひろば	自然の家にあるもの	薪、食材（以上、有料）、炊事用具一式、ゴミ袋
所要時間	4時間程度	利用者で用意するもの	新聞紙（牛乳パック）、食器類、マッチ、クレンザー、洗剤、スポンジ、金たわし、消毒用アルコール、白い布巾（点検用）、ゴミ袋
人数	150名まで （雨天時、実習棟で100名程度まで可能）	活動時の服装	長袖、長ズボン、帽子か三角巾、マスク、軍手（ゴムの滑り止めがないもの）

野外活動の定番といえば野外炊事です。自然の中で自分たちが調理した料理を食べるのは格別です。少々おこげがあってもそれはそれでおいしいものです。野外炊事をする中で班の協力する姿勢も自然と出てきます。また、薪や新聞、マッチの柄などは元を辿れば「木」、つまり「森」の恵みです。やまのこ学習の一環としても魅力のある学びを展開することができます。

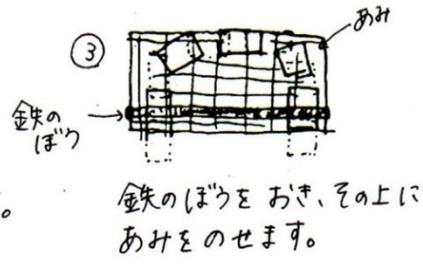
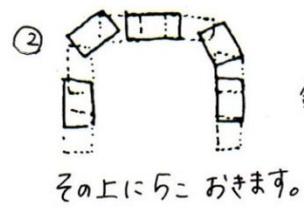
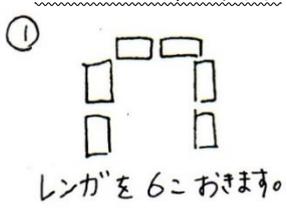
野外炊事<sup>おがいすいじ</sup>～かまどのつくりかたと火おこし～



かわ手ぶくろ  
あついものを持つ時に  
使います。  
右は赤色、左は緑色のしるしが  
ついています。

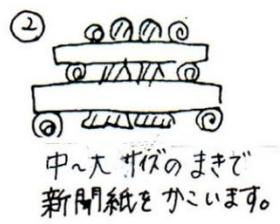
長いすは  
2人で運びましょ。

かまどの組み方



☆きれいにできると  
火のつきも  
良くなるよ!

火おこし(井げた型がおすすめです)



とくに大切なこと

- ①服装は先生の指示に従ったものを着用しましょう。
- ②先生や指導者の話をよく聞いて活動しましょう。
- ③はんごうやカレーなどのじゅんぴのようすを聞きながら火をおこしましよ  
う。あまり早く火をつけるとまきが燃えつきてしまいます。
- ④まきのたばをもつときは軍手をしましょう (とげがささります)。

## 1. 学習内容

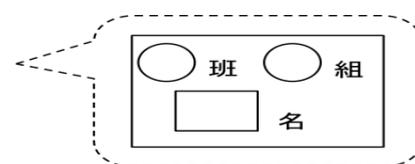
めざすもの（評価）	関連教科	学び（単元）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちと互いに理解し、信頼し助け合えることができる。</li> <li>・自分でやろうと決めた目標に向かって強い意志を持ち、粘り強くやり抜く。</li> </ul>	道徳	「友情 信頼」  「希望と勇気 努力と強い意志」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・燃焼の仕組みについて、空気の変化に着目して、間伐材の燃え方を多面的に考え、実践することができる。</li> </ul>	理科	6年「ものの燃え方」

## 2. ポイント

### ア) 活動前

- ・班表示の紙(班、人数を記入したもの)を作成しておく。
- ・長袖、長ズボン、帽子（三角巾）、マスクを着用すること。
- ・軍手はごくのすべり止めが着いていないものを着用すること。
- ・服装事前点検票に書かれている服装に留意し、参加者に指導すること。
- ・服装、軍手について、指導者が「子ども自身が火を扱う活動にかかる服装事前点検票」をもとに、参加者の服装を確認すること。
- ・安全マニュアル、子ども自身が火を扱う活動に関する実施基準を確認すること。
- ・マッチは各団体で用意する。
- ・火の起こし方は別の活動マニュアルを参考のこと。
- ・雨天の場合は、かまどの組み方が変わる場合がある。

班表示の紙の例



### イ) 活動中

- ・参加者の着衣は、ボタンやファスナーをきちんと止めて着用していること。
- ・活動中、風速が実施基準を超えたときは、子ども自身が火を扱う活動を中断させる。
- ・火のついていないかまどに、新聞紙を追加しない。
- ・薪を束ねている針金やひもは必ず回収する。
- ・薪の束の運搬は、軍手を着用するように指導する。
- ・長椅子は重いので、必ず2人で運ぶように指導する。

### ウ) 活動後

- ・炊事後、かまどや耐火レンガには決して水をかけない（急激に冷やされ、かまどやレンガが割れる可能性がある）。
- ・燃えた薪等は、実習棟裏にスコップとちりとり、一輪車があるので、灰捨て場まで運び水をかける。灰捨て場は実習棟裏手の穴（下見または当日所員が案内する）。
- ・レンガはしばらく熱いので、冷めたことを確認してから指導者の指示で片付けを行うこと。
- ・レンガは重いので、気を付けて運ぶように指導する。
- ・借用物の返却は指導者の点検の後、自然の家の所員が最終点検を行う。

## 3. 安全対策について



## 1. 学習内容

めざすもの（評価）	関連教科	学び（単元）
・カレー作りについて調理計画をたて調理に関する基礎的、基本的な知識を身につける。	家庭科	5年「まかせてね今日の食事」
・自分でできることは自分でやり、安全に気をつけ、良く考えて行動することができる。	道徳	「節度、節制」

## 2. ポイント

### ア) 活動前

- ・マスク、三角巾または帽子を忘れずに用意する。
- ・調理器具や食材の配布をする。
- ・炊事前にクレンザーの準備をする（クレンザーはねっとりするくらいが丁度いい）。
- ・必ず、手洗いや手のアルコール消毒をする。

### イ) 活動中

- ・クレンザーは特に鍋の取っ手、外ぶち、はんごうの外ぶちを念入りに塗ると片付けがスムーズになる。
- ・カラスやサルが食材をねらっている。食材をほっておかないなど注意するように指導する。

### ウ) 活動後

- ・調理器具は、団体の指導者がチェックをされた後、最終チェックは所員で行う。
- ・生ゴミはざるで水気をとってからゴミ袋に入れる。
- ・水道の排水口も野菜くずがあるので、生ゴミに入れて処理する。

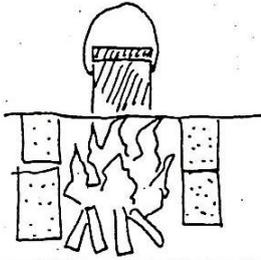
## 3. 安全対策について

--

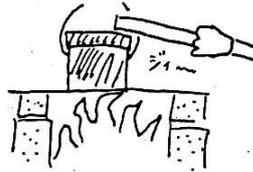
やがいすいじょ  
野外炊事～お米のたきかたとカレーの作り方～

おいし～いごはんのたき方

① 強火にかけましょう。



② ふっとうしているか 調べます。



細いぼうでほんごうのふたをさわってみましょう。ふっとうしていれば、「ジーン」という音がします。

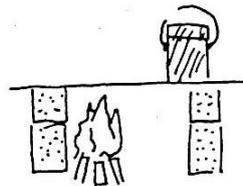
③ ふっとうがおさまるまで待ちます。



ぼうでさわって、「ジーン」という音がなくなれば、ふっとうがおさまった合図です。

④ 火があたらぬ所で ぐらします。

10分くらい待ちましょう。



おいし～いカレーの作り方

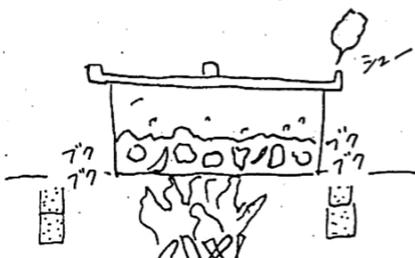
① 肉 → 野菜のじゃん番に いためます。  
(この①はとほしても 大じょうぶです。)



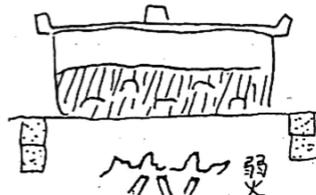
② 具ざいが ぶたるくらい 水を入れます。



③ ブクブクとふっとうし、ジャガイモが おはして させるくらいまで ゆでます。



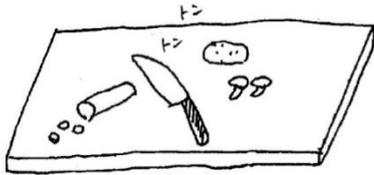
④ ルーを入れて にこみます。  
水分が少なければ、水をたしましょう。  
火が強いと こげてしまいます。  
弱火にしましょう。



# やがいすいじ 野外炊事～きのこごはんのみそしる～

## おいし～いきのこごはんの作り方

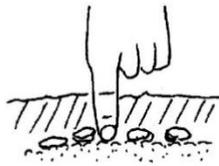
① 食ざいを切ります。



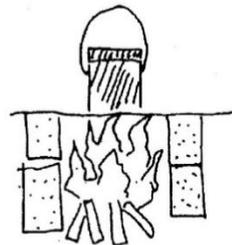
② お米を洗い、飯ごうに入れます。  
その上に切った食ざいをのせます。



③ 調味料を入れてから、  
人さし指の第2関節まで水を入れます。



④ 火にかけ、ふっとうさせます。

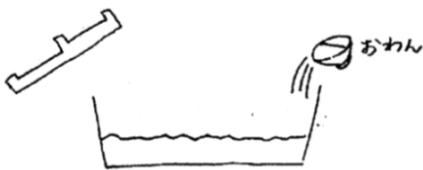


※あとは、  
ごはんのたき方と  
同じです。

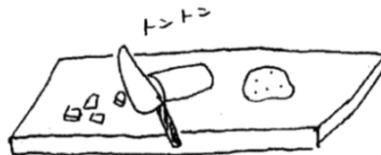
## おいし～いみそしるの作り方

① なべに水を入れ、火にかけます。

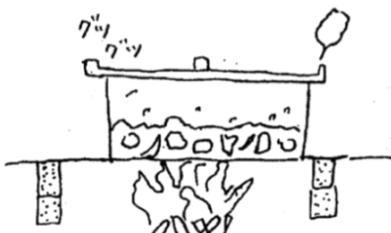
※ 水の量は、おわんを使って1人1杯分  
を入れるといいです。



② 大根とジャガイモを  
小さく切ります。



③ やさいを入れ、にこみます。



④ やさいがやわらかくなったら  
だしとみそを入れて  
完成！



## 1. 学習内容

めざすもの（評価）	関連教科	学び（単元）
・水の性質について、体積や状態の変化、熱の伝わり方について着目し、炊事活動を通して理解し、技能を身につける。 ・燃焼の仕組みについて、空気の変化に着目し、物の燃え方を多目的に考え実践することができる。	理科	4年「水のすがたと温度」  6年「ものの燃え方」
・カレー作りについて調理計画をたて調理に関する基礎的、基本的な知識を身につけることができる。	家庭科	5年「まかせてね今日の食事」

## 2. ポイント

### ア) 活動前

- ・長袖、長ズボン、帽子（三角巾）、マスクを着用すること。
- ・軍手はごくのすべり止めが着いていないものを着用すること。
- ・服装事前点検票に書かれている服装に留意し、参加者に指導すること。
- ・服装、軍手について、指導者が「子ども自身が火を扱う活動にかかる服装事前点検票」をもとに、参加者の服装を確認すること。
- ・安全マニュアル、子ども自身が火を扱う活動に関する実施基準を確認すること。
- ・調理器具や食材の配布をする。
- ・炊事前にはクレンザーの準備をする（クレンザーはねっとりするくらいが丁度よい）。
- ・必ず、手洗いや手のアルコール消毒する。

### イ) 活動中

- ・参加者の着衣は、ボタンやファスナーをきちんと止めて着用していること。
- ・活動中、風速が実施基準を超えたときは、子ども自身が火を扱う活動を中断させる。
- ・火のついているかまどに、新聞紙を追加しない。
- ・飯ごうは「おいし〜いご飯のたき方」の②、③がポイントとなる。子ども達に体験させる。
- ・カレー作りは「おいし〜いカレーの作り方」の①をせず、初めから煮込んでも問題ない。
- ・どの行程についても、火加減が重要。子ども達に火の調節の大切さを実感させる。
- ・クレンザーは特に鍋の取っ手、外ぶち、飯ごうの外ぶちを念入りに塗ると片付けがスムーズに行く。
- ・カラスやサルが食材を狙っている。注意するように指導する。

ウ) 活動後

- ・ 調理器具は、団体の指導者がチェックをした後、最終チェックは所員が行う。
- ・ 生ゴミはざるで水気をとってからゴミ袋に入れる。
- ・ 水道の排水口も野菜くずがあるので、生ゴミに入れて処理する。

**3. 安全対策について**

--

## 自然の家での野外炊事の流れ

時間	引率・所員の動き	参加者の動き
	<p>(引率) 確定班割り人数の紙を台に掲示する (所員) 台の準備 (アルコール消毒も) をする</p> <p>(所員) 食材を食堂から搬出する (所員) 鍋と飯ごうを準備する (所員) 調理器具を持ってくる (引率・所員) 食材を鍋に入れて、台に置いていく</p> <p>野外食カレー ①米 ②野菜…じゃがいも、玉ねぎ、人参 ③ルー ④肉 ⑤オレンジジュース</p> <p>野外食うどん ①うどん ②米 ③具材…ちくわ、油揚げ、里芋 ④具材…大根、人参 ⑤味噌 ⑥だしの素 ⑦肉 ⑧青ねぎ ⑨オレンジジュース</p> <p>野外食きのこごはん ①米 ②具材…油揚げ、まいたけ、しめじ ③具材…人参、大根、じゃがいも ④味噌 ⑤だしの素 ⑥オレンジジュース</p> <p>(引率・所員) 調理器具をざるに入れて台に置いていく ① ざる ②包丁 ③ピーラー ④お玉 ⑤しゃもじ ⑥菜ばし ⑦まな板</p> <p>(引率・所員) 備品の準備をする ○薪 (置いてある) ○あみ ○火バサミ ○鉄の棒 ○皮軍手 (緑と赤の2つセット)</p>	<p>トイレを済ませておく</p>
	<p>(引率) 整列指導 (引率・所員) 説明</p>	<p>整列し、説明をきく</p>
	<p>物品の配布 各場所に引率者も各1人は、必ずつく</p> <p>(引率・所員) 調理係 ・飯ごう ・鍋 (食材) ・ざる (調理器具7点セット) が、すべての班に配布されたかを確認する</p>	<p>調理係 (2人～3人) ・飯ごう ・鍋 (食材) ・ざる (調理器具7点セット) を確認</p>

時間	引率・所員の動き	参加者の動き
	(引率・所員) かまど係 ・薪 ・あみ ・火バサミ ・皮軍手 (緑と赤) ・鉄の棒 ・レンガ の配布の確認	かまど係 (2人～3人) ※軍手をする ・薪 (軍手) ・あみ ・火バサミ ・皮軍手 (緑と赤) ・鉄の棒 ・レンガ を持っていく
	(引率・所員) かまど係 (1人) ・薪の針金 (ビニール紐) の返却のチェック	かまど係 ・薪の針金 (ビニール紐) を返却
	(引率) 野外炊事指導  (引率) 進行をみて、片づけが始まりそうになったら無線で自然の家へ連絡をする	野外炊事 ・ゴミは分別して集める □ビニール袋とストロー □ジュースのパック □生ごみ
12:30頃	片付け  (引率) 調理係 (1人～2人) ・調理器具 (①～⑦をそろえて) の返却確認 (所員) すべての班がそろったら、調理器具をケースにまとめる  (引率) 調理係 (多め) ・鍋 ・飯ごう のチェック ※内側に食材が残っていないか ※外側のすすが取れているか (取っ手やふちや持ち手の部分も)  (所員) 引率者がチェックした鍋と飯ごうを、最終チェックする <u>(引率) 所員のチェックで合格の班は終了</u> <u>※班のチェックをする</u>	食材係 ・調理器具を洗って①～⑦をそろえて、返却する  ・鍋と飯ごうを洗ってふたと一緒にチェックを受ける ※内側に食材が残っていないか ※外側のすすが取れているか (取っ手やふちや持ち手の部分も)  ※引率者のチェックの後、自然の家の所員チェックを受けて、2回合格が出れば、片付け終了 終了したら、引率者に報告に行く
	(引率) かまど係 (1人～3人) ・あみ (洗わない) ・火バサミ ・皮軍手 (緑と赤) ・鉄の棒 の返却チェック ・レンガの片付け ※班のチェック	かまど係 ・あみ ・火バサミ ・鉄の棒 ・皮軍手 (緑と赤) を返却する ・レンガの片付け (終わったら、鍋と飯ごうを洗う)
	(引率) 使用した場所のチェック (引率) 残っている灰などを裏の灰捨て場 (調理場の奥の穴) に持っていき、捨てて水をかける	自分たちが使った場所の片付け ※ビニールなどが風で飛んでいないか確認
	(引率) ・水周りのチェック (排水溝の中も) ・生ごみの回収 ・ごみの分別の確認 ・使用した場所のチェック (所員) ・水周りのチェック (排水溝の中も) ・生ごみの分別の確認後、ごみ捨て場に捨てる ・ごみの分別の確認後、ごみ捨て場に捨てる ・使用した場所のチェック	