

活動名						
<h1>カレーライス</h1>						
概要	○羽釜でご飯を炊き、鍋でカレーをつくる。					
ねらい	○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○薪を使い、羽釜での炊飯活動を体験することにより、先人の知恵と技術を学ぶ。					
関連教科等	家庭・理科・社会・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う					
時期	通年	時間帯	昼・夕	対象	高学年～	
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	7人～ 班編成12班以内 (普通鍋7～14人/1グループ) (15人以上は大鍋)	所要時間	3.5～4.5時間	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	食材一式、炊飯用具一式、割木、運搬用リヤカー等			軍手、タオル		
進め方・展開例						
内容			留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。		
活動の説明	○各班で仕事の分担を決める。 (カレー係・ごはん係・かまど係) ○食材の搬入、及び食器の数を確認する。 ○係別に活動開始する。			○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具の使い方やご飯の炊き方等を説明する。 ○説明の間に食材分配作業をする。 (大人の方で) (米→羽釜に均等配分) ○準備物、安全面は活動プログラム資料(次ページ以降)を参照		
展開	○かまどの作業。 ○米とぎの作業。 ○野菜・肉の下準備の作業。 ※作業手順は活動プログラム資料(次ページ以降)を参照 ○食事 ○片づけ…活動プログラム資料(次ページ以降)を参照 ・羽釜、鍋の外側は、流し場で亀の子タワシで洗う。内側は、米やカレーの汚れが残らないようにスポンジできれいに洗う。 ・食器は新聞紙で拭き取ってから洗い、食器ふきで水分をふきとる。 ・数をそろえる。 ・かまどを掃除する。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。			○必ず指導者がつく。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でもよい。 ○包丁・ピーラーは数を確認する。 (使い終わった時点で早めに片づける) ○デザートとしてゼリーを配る。 ○中身がないことを確認してから洗う。 ○用具一式は、汚れが残っていないかと、数がそろっているかを点検表で確認し返納する。		
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。 ○野外炊飯活動の楽しさと、マナーの大切さについてふれておきたい。					
評価	○班で分担を決め積極的に協力し、楽しく意欲的に活動ができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○炊飯活動を通して先人の知恵と技術を学ぶことができたか。					
発展	○石やブロックを使い、自分たちでかまどづくりから始めることも生きた体験となる。 (耐火レンガを使ったかまどづくりは第2炊飯場で体験できる。)					

全体の流れ ~カレー炊飯~

カレー係:⑤

ごはん係:②

かまど係:③

カレー炊飯の説明をきく！

かまどの用具・食器・食材をじゅんびする！

カレーの
食材を切る



かまどで
カレー作り



カレーの
☆完成☆



お米とぎ
お茶準備



かまどで
ごはん炊き



ごはんの
☆完成☆



火を起こす



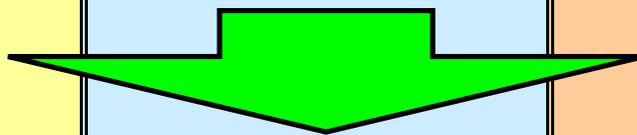
火力を
調節する



カレー係に
ボタンタッチ



テーブルまわりの準備

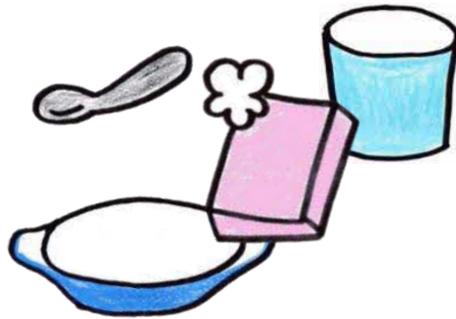


できあがり♪ いただきます～す♪

かたづけをする（食器洗い・かまどのそうじ・スス落とし）

テーブルまわりの準備 ~カレー炊飯~

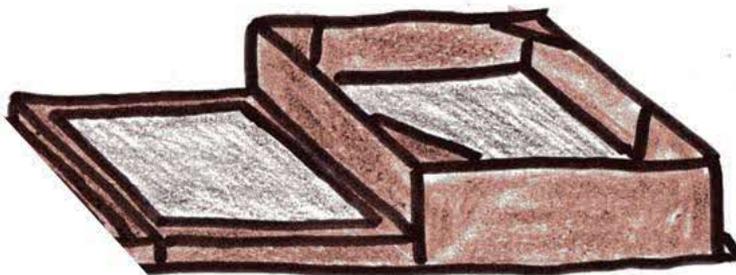
①使う食器を洗い、食器の水を切っておく



②はがま・なべを置く台を用意する

テーブルの下に置いてあるよ♪

テーブルにピッタリはまるよ♪



③できあがったら、すぐに食べられるようにテーブルの準備をしておく

【ワンポイント☆アドバイス】

・ゼリーや、ふくじん漬け、カレー皿、スプーン、
コップなど、何を準備すればよいか考えてみよう♪

～カレー炊飯～

じゅんぴ

テーブルに準備するもの



【ごはん係が準備！】

- はがま
- はがまのふた
- やかん
- やかんのふた
- はがま、なべを置く台



【カレー係が準備！】

- なべ
 - なべのふた
 - まな板（必要な枚数）
 - へら
 - 緑のコンテナ
- （自分の班の番号のコンテナを取る）

※下の写真のものを食材分けに使うよ♪



じゅんび

～カレー炊飯～

かまどに準備するもの

【かまど係が準備！】

- ・火ごうしをあげる
- ・リンバをおく
- ・火ばさみ、十能（じゅうのう）
- ・皮手ぶくろ、うちわ、新聞紙
- ・割り木1束

火ごうしをあげる
（重いので注意）

リンバをおく
（12番のかまどの
うしろ側においてある）

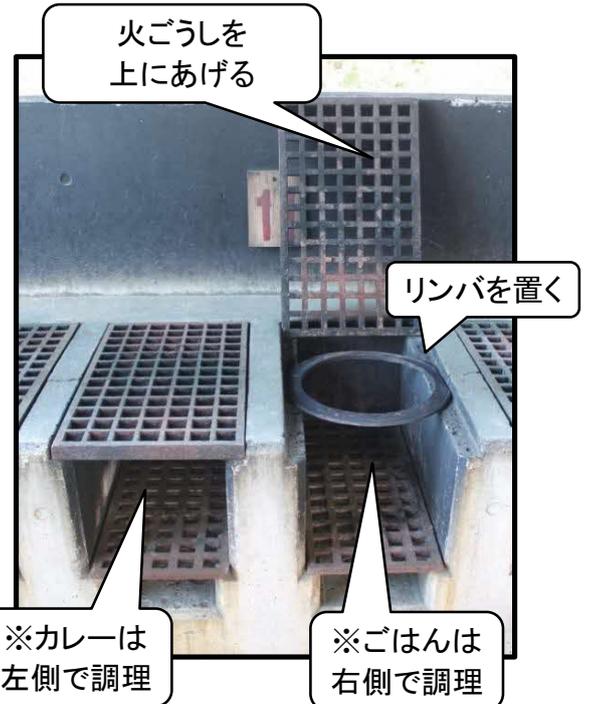
火ばさみ・十能（じゅうのう）
（1番のかまどの
裏側においてある）

皮手ぶくろ・うちわ・新聞紙
（シャッター左側下段に
おいてある）

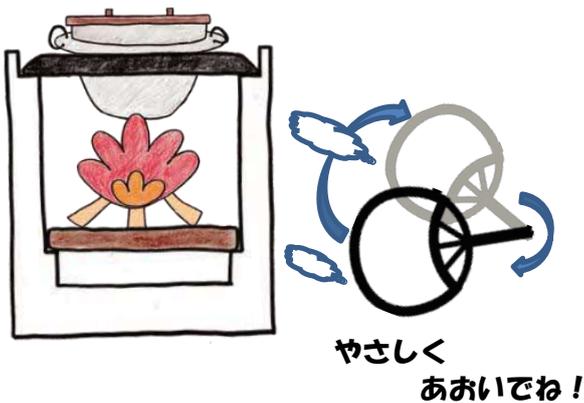
割り木（1班に1束）
（炊飯場の裏側の
割り木置き場にある）

かまど係 ① ~カレー炊飯~

①かまどの準備をする



②火をおこす



※やけどに注意！！

- ・火をつけるとき
- ・かまどで火を大きくするとき

(『安全について』を見ること！)

[ワンポイント☆アドバイス]

- ・火をおこすポイントは「**空気**」が通るようにすること！
- ⇒新聞と木をどう置いていけば、空気が通るかな？
- ⇒「新聞」「細い木」「太い木」
- どれが1番先に火がつきやすいかな？
- ⇒炎は上に上がるのかな？下に下がるのかな？

かまど係 ② ~カレー炊飯~

③ 火力を調節する

このくらいの
火力をたもつ！
(炎がリンパまで
届くように)



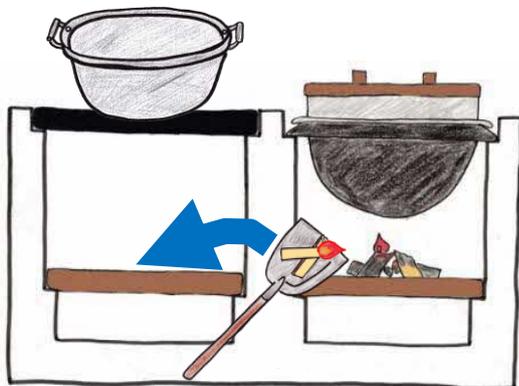
※やけどに注意！！

- ・木をかまどに入れるとき
- ・燃えた木を動かすとき
(『安全について』を見ること！)

【ワンポイント☆アドバイス】

- ・火力調節のポイントは「**空気**」が通るようにすること！
- ⇒木をどう置いていけば、空気が通るかな？
- ⇒どこをうちわであおぐと、炎が大きくなるかな？

④ ご飯ができたら、火をとなりの かまどにうつして、カレー調理の準備



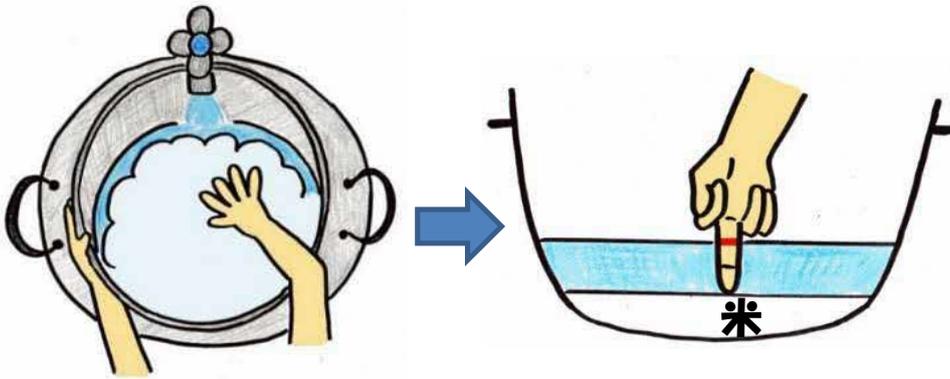
※やけどに注意！！

- ・火をとなりに
うつすとき
(『安全について』を見ること！)

⑤ カレー係に割り木の入れ方や火力の 調節方法を伝えて、ボタンタッチする

ごはん係 ① ~カレー炊飯~

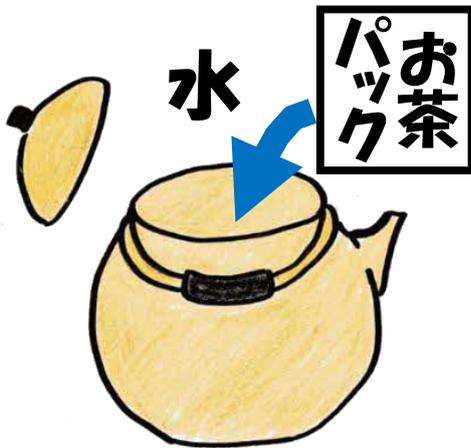
①お米をといで、水を入れる



[ワンポイント
☆アドバイス]

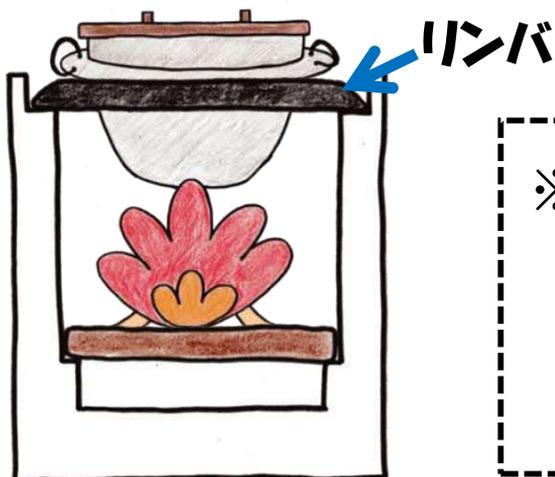
ごはんの
水の量は
中指の第2
関節まで!

②お茶の準備をする



※お茶は水出しです♪
やかんにお茶パックと水を入
れて、テーブルに置いてお
きましょう♪
お米とぎと分担するとい
いよ♪

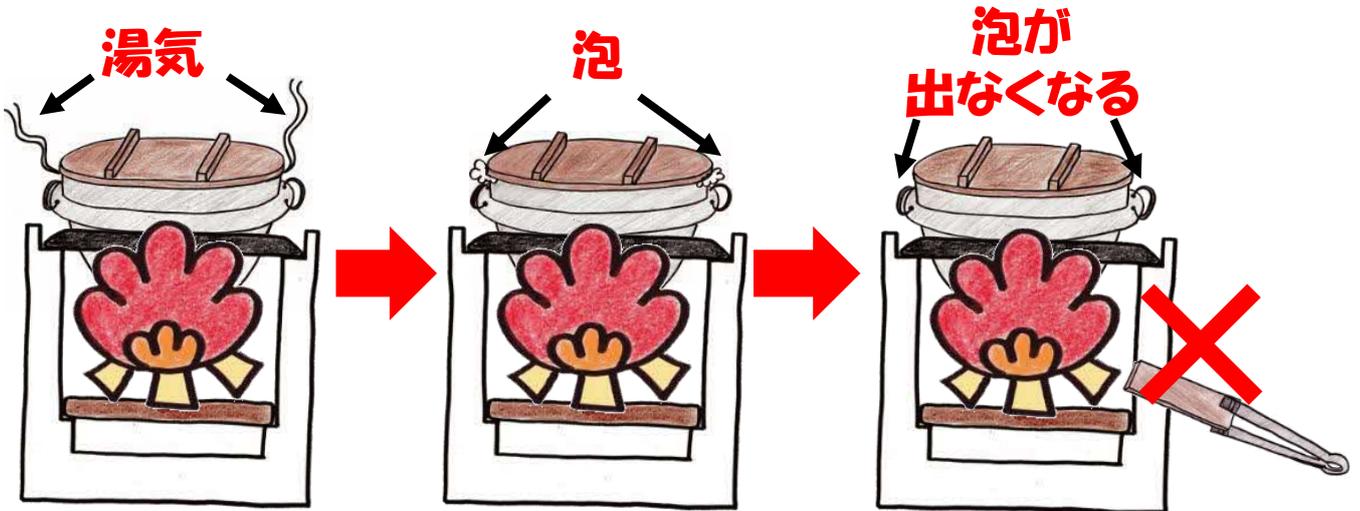
③はがまを、かまどのリンバの上に置く



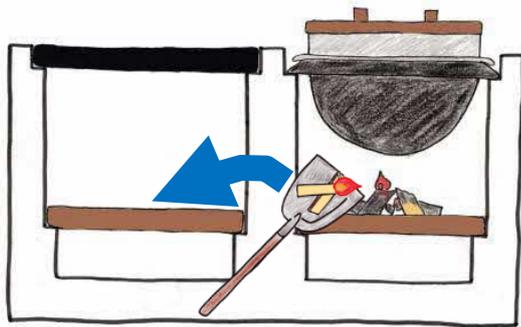
※はがまを置く前にチェック!
・水の量はOK?
・お米は平らになっている?
・ふたをのせてある?

ごはん係 ② ~カレー炊飯~

④ ご飯を炊く



できあがったら
燃えている割り木を
となりのかまどにうつして
10~15分むらす
※フタはあけたらダメ



※やけどに注意!

- かまどで火をたくとき
 - はがまの様子を見るとき
 - はがまを運ぶとき
- (『安全について』を見ること!)

[ワンポイント☆アドバイス]

- いつ火を止めるかが、1番のポイント♪
- ※湯気が出る⇒泡が出る⇒何も出なくなれば出来上がり!
- 心配なら、ふたを少しあけて、ごはんが見えればOK!

⑤ むらし終わったら、はがまをはこぶ

カレー係 ① ~カレー炊飯~

①包丁・食材をうけとる

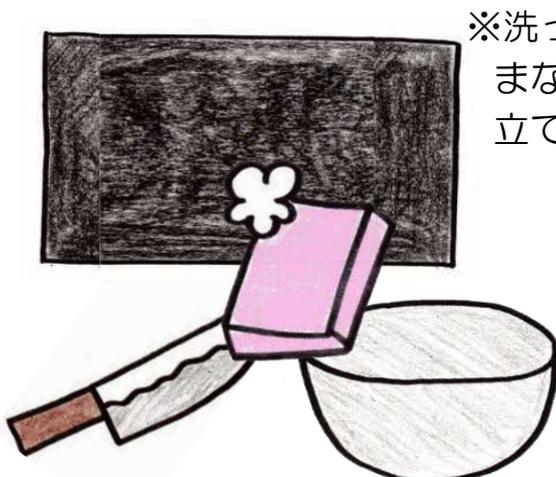


②野菜や肉を切る

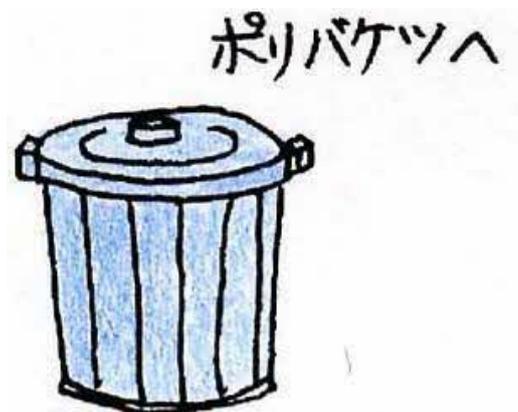


- ※包丁の使い方に注意！！
- 包丁を洗うとき
 - 皮をむくとき
 - 食材を切るとき
- (『安全について』を見ること！)

③使った道具をあらう&生ごみをすてる

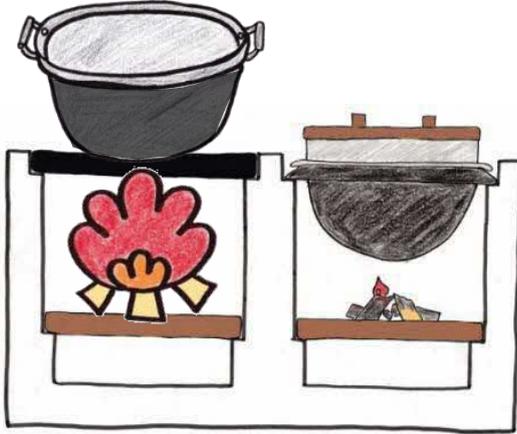


※洗ったまな板は
まな板干しに
立てておく



カレー係 ② ~カレー炊飯~

④かまどでカレーを作る



※やけどに注意！！

- ・かまどで火をたくとき
- ・なべを持って調理するとき
- ・なべを運ぶとき

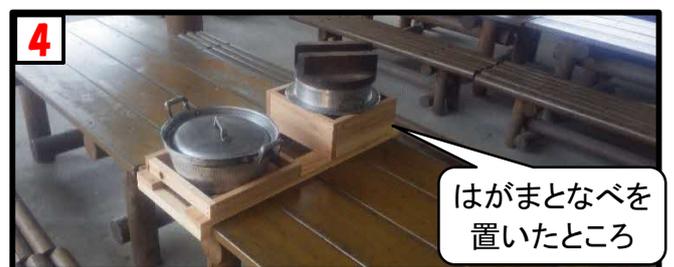
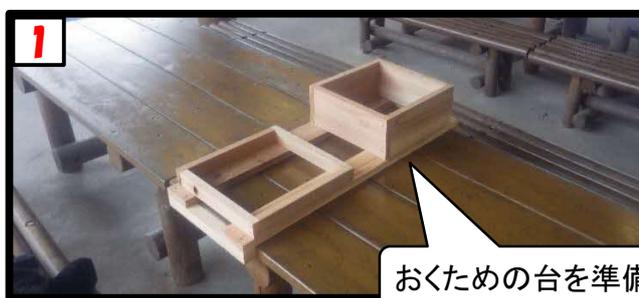
(『安全について』を見ること！)

【ワンポイント☆アドバイス】

- ・割り木の入れ方や火力の調節は、かまど係に聞くべし！
- ・カレーの水の量は、「食べる人数」×「おたま1杯」+ おたま1杯
- ・カレーのルーは、野菜がやわらかくなってから入れる！



⑤できあがったら、カレー鍋をはこぶ



安全について① ~カレー炊飯~

食材切りに注意！

☆包丁はこび・包丁あらい



☆食材を切る

・刃のむかう方向に、指が出ないようにする！

[皮をむくとき]



[包丁で切るとき]



安全について② ~カレー炊飯~

やけどに注意！ 軍手をしよう！

☆火に注意！ 軍手・皮手ぶくろ・火ばさみ・十能を使う！

割り木を入れる時は
軍手をする！



燃えた割り木を
動かすときは
火ばさみを使う！



(じゅうのう)

割り木をとなりの
かまどに移す時は
十能(じゅうのう)を使
う！



【悪い例】

軍手をしよう！

座りこまない

割り木や道具を
ちらかさない！



☆はがま・なべに注意！ 熱をもつので、あつい！

軍手をして
皮手ぶくろをする



「あつい物が通るよ〜！」と
言いながら先導する



なべやはがまは熱いので
この台に置いてね！！

イスをあけておく



片づけの流れ ~カレー炊飯~

食器洗い:④

なべ・はがま:④

かまどそうじ:②

片づけの説明を聞く！

『まず、各自でやること』をやる

洗う食器の
確認



食器洗い
食器ふき



食器の
数の確認



使用前の
状態を確認



内側の汚れ
あらい



外側のスス
あらい



道具の確認



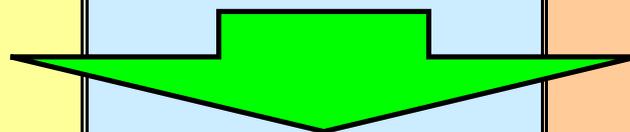
火格子を
あげる



かまどの
そうじ



引率者の最終チェック



合格したら、テーブルまわりの片付け

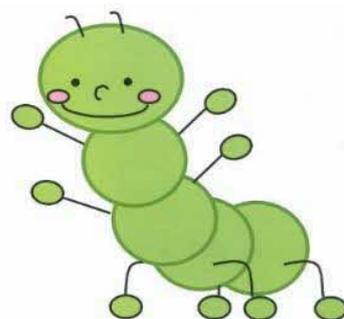
テーブルまわりの片付け ~カレー炊飯~

※自分の係の片付けが
終わったら
すすんで、やろう！



- ①テーブルの上を片づける
- ②テーブルの上を台ふきでふく
- ③テーブルの下をそうじする
- ④まだ、片付けが
終わっていないところを手伝う

連絡は
事務室：内線65



まず、各自でやること～カレー炊飯のかたづけ～

すいはん

第一炊飯場

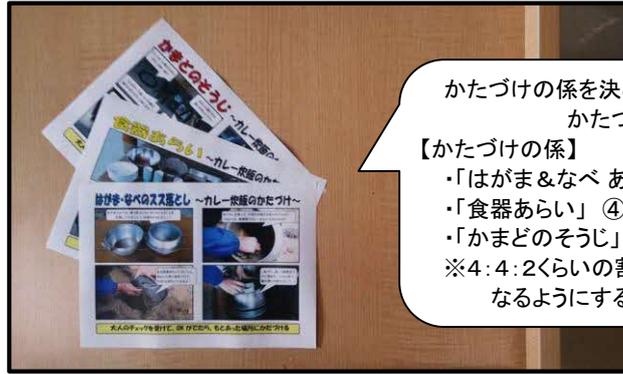


残飯が残った場合はポリバケツに入れよう！（できるだけ食べきろう！）



まず、自分の使ったカレー皿のよごれを新聞紙でふこう！

【ゴミについて】
残飯⇒ポリバケツに入れる
その他⇒ビニール袋に入れる



かたづけの係を決めてかたづけ開始！
【かたづけの係】
・「はがま&なべ 洗い」④
・「食器洗い」④
・「かまどのそうじ」②
※4:4:2くらいの割合になるようにするといよいよ！

自分の係の仕事がおわったら、他のかたづけの手伝いをしよう！

はがま&なべ 洗い ～カレー炊飯のかたづけ～

すいはん

①はじめに、はがま・なべの**内側**を次に、**外側**をきれいにする！



【※内側がこげていた場合のみ】濡れた布に砂をつけてみがく ※こげがひどい場合は専用スプーンでけずる

はがま

砂場



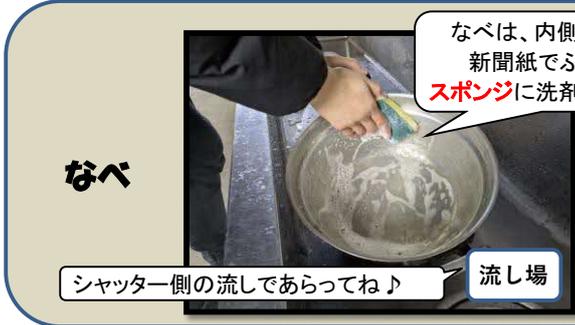
内側は**ご飯つぶ**が残らないようにしっかりみがこう♪

外側は**亀の子タワシ**で水を流しながらあらおう♪

手でさわった時に黒くならなければOK！（はがまの外側は見た目は黒いまます）

流し場

シャッター側の流しであらってね♪



なべは、内側のカレーを新聞紙でふいてから**スポンジ**に洗剤をつけて洗う

なべ

流し場



内側は**カレーの黄ばみ**が残らないようにしっかりみがこう♪

外側は**亀の子タワシ**で水を流しながらあらおう♪

手でさわった時に黒くならなければOK！（はがまの外側は見た目は黒いまます）

流し場

大人のチェックを受けて、OKがでたら、もとあった場所にかたづける

食器あらい ~カレー炊飯のかたづけ~

すいはん

右の写真に写っている食器をあらおう！

- ・カレー皿・スプーン・コップ・しゃもじ
- ・おたま・平皿・へら・ボウル・ざる・バット
- ・やかん・はがまのふた・なべのふた



スポンジ・せんざいで食器をあらおう！
※台ふき置き場側の流して あらうこと！

洗った食器は、食器ふきでふいて、水分をふきとろう！



緑のコンテナに入れる食器は、

- ・汚れが残っていないか？
- ・数がそろっているか？

を確認して入れること！
(コンテナの表示を参照)
※引率者も確認すること



大人のチェックを受けて、OKがでたら、もとあった場所にかたづける

かまどのそうじ

すいはん

~カレー炊飯のかたづけ~

リンパは12番のかまどの後ろ側へ返す

あまった割り木はわり木用コンテナへ

火ばさみ・十能(じゅうのう)は1番のかまどのうしろ側へ返す

皮手ぶくろ・うちわ・新聞紙は左側シャッター下段へ返す



火ごうしを上げる(重くて熱いので注意)

燃えカスは十能(じゅうのう)で金バケツへ入れる

かまどまわり全体をきれいにしておね!

ほうきは砂場のとなりにかけてあるよ!



自分の係の仕事がおわったら、他のかたづけの手伝いをしよう!

活動名						
煮込みうどん（カレーまたは味噌）						
概要	○野菜を切り、かまどで薪を焚いて煮込みうどんをつくる。 ○調理、片付けが簡単でカレー炊飯よりも短時間でできる。					
ねらい	○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。					
関連教科等	家庭・理科・社会・総合					
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う					
時期	通年	時間帯	昼・夕	対象	低学年～	
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	5人～ 班編成12班以内 (普通鍋5～7人/1グループ) (大鍋8～14人/1グループ)	所要時間	2.5～3時間	
準備物	施設で準備できるもの			団体・個人で準備するもの		
	食材一式、炊飯用具一式、割木、運搬用リヤカー等			軍手、タオル		
進め方・展開例						
内容			留意点			
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。 ○1班の人数が8人以上の場合は、大鍋を使う。		
活動の説明	○各班で仕事の分担を決める。 (かまど係・食材係) ○食材の搬入、及び食器の数を確認する。 ○係別に活動開始する。			○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具やかまどの使い方等を説明する。 ○説明の間に食材分配作業をする。		
展開	○かまどの作業。 ○野菜・肉の下準備の作業。 ○具材を鍋に入れて煮込む。 水一人分は、どんぶりの下の線まで。 沸騰したら、具材とだしの素を入れる。 具材が煮えたら、うどんを入れる。 最後にカレールー(または味噌)を入れる。 ○食事 ○片づけ。 ・鍋の外側は、流し場で亀の子タワシで洗う。 内側は、汚れが残らないようにスポンジできれいに洗う。 ・数をそろえる。 ・かまどを掃除する。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。			○必ず指導者がつく。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でもよい。 ○デザートとしてゼリーを配る。 ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい) ○中身がないことを確認して砂で磨く。 ○それぞれ専用場所が表示してある。 ○用具一式は点検表で確認し返納する。		
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。					
評価	○班で分担を決め積極的に協力し、楽しく意欲的に活動ができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○炊飯活動を通して先人の知恵と技術を学ぶことができたか。					
発展	○石やブロックを使い、自分たちでかまどづくりから始めることも生きた体験となる。 (耐火レンガを使ったかまどづくりは第2炊飯場で体験できる。)					

煮込みうどんの片づけについて

第1炊飯場

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツに入れる
その他のゴミはビニール袋に入れる



- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【なべ】、【食器類】、【かまど】の片づけをする
(片づけについては各カード参照)
- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

連絡は
事務室：内線65

食器類の片づけ

台ふきがおいてある側
の洗い場を使う

どんぶり・はし・コップ

その他

おたま、トング、ボウル、バット、ざる
平皿、へら、やかん、鍋のふた

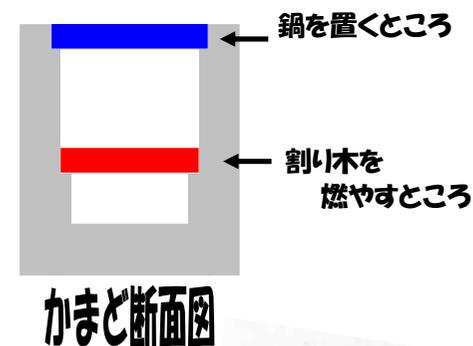
洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる

食器をそれぞれもとあった場所にもどす

大人のチェック後、棚に片づける

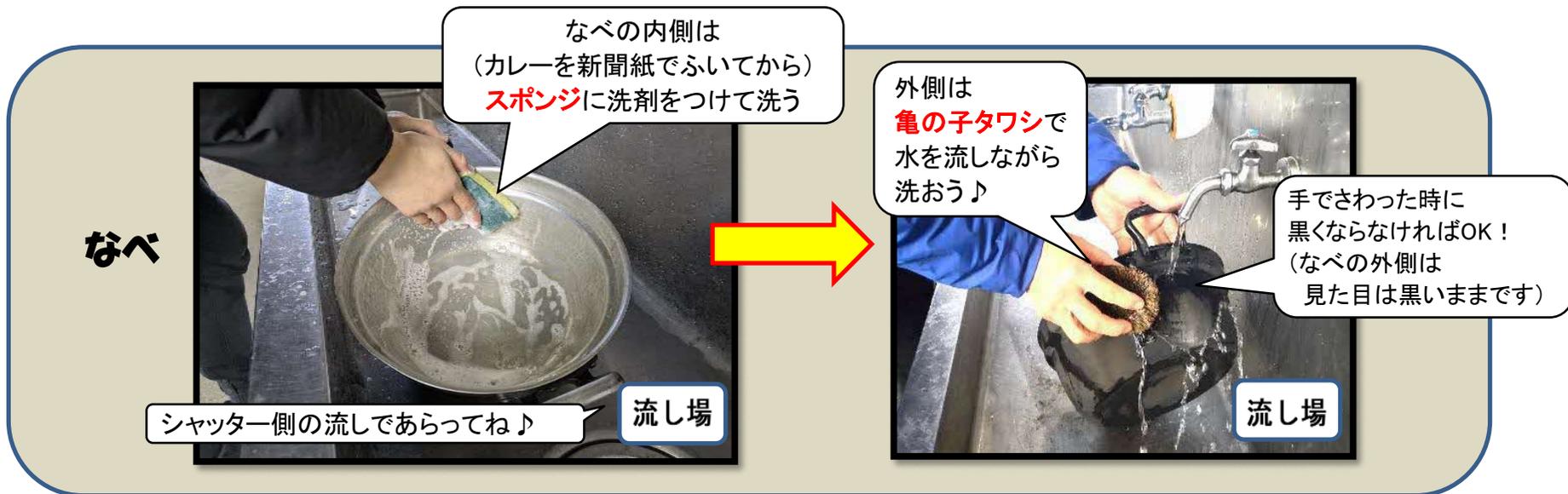
かまどの片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する
- * うちわや皮手袋は左側のシャッターの最下段に片付ける
- * 右図の青と赤の火ごうしを起こして、十能(じゅうのう)や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
- * 火ごうしは重くて熱いので注意
- * 燃えカスなどは、水を入れた指定のバケツへ
- * 十能(じゅうのう)や火ばさみは1番のかまどの裏に片付ける
- * 大人のチェックを受けて終わる



なべの片づけ

①はじめに、なべの**内側**を
次に、**外側**をきれいにする！



大人のチェック後、棚に片付ける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願ひします

活動名						バーベキュー					
概要		○炭をおこしてバーベキューをする。									
ねらい		○班で仕事の分担を決め、安全に注意し、協力して作業を進める。 ○炭火おこしなど、バーベキュー活動の基本的なノウハウを身につける。									
関連教科等		家庭・理科・社会・総合									
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う									
時期		通年		時間帯		昼・夕		対象		高学年～	
場所		第1炊飯場 第2炊飯場		人数		2人～ 班編成12班以内 (7～14人/1グループ) ※バーベキュー台(小)の場合 は、12班以内(2～6人班)		所要時間		3～4時間	
準備物		施設で準備できるもの				団体・個人で準備するもの					
		食材一式、バーベキュー用具一式、炭、割木 運搬用リヤカー等				軍手、タオル					
進め方・展開例											
内容						留意点					
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・班の数、役割分担、活動の進め方 ・食材、ランプの灯の運搬について				○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。					
活動の説明		○各班で仕事の分担を決める。 (火おこし係・食材係) ○食材の搬入。(リヤカー使用) ○会場、用具の準備。				○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でも可。 ○各係同時展開とする。					
展開		○火おこし係 ・割木に火をつけ、炭をおこす。 ・鉄板、網を十分焼く。 ・机、椅子をセットする。 ○食材係 ・ご飯を炊く。(選択による) ※手順は「カレーづくり」参照 ・野菜を切る。 ・肉、野菜を焼く。 ○食事 ○片づけ ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・鉄板、網の手入れ。 ・用具をもとの位置に返す。				○やけどに注意させる。 ○必ず指導者がつく。 ○割木のめやす。(1班につき1束) ○鉄板は油をひき、布を使ってふく。 ○野外で食べる場合、外への機の移動も可。 ○包丁の取り扱いには十分に注意させる。 ○肉はよく焼く。 ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい) ○鉄板は熱いうちに油でふき、ヘラで焦げを落し布で拭く。網は焼け残りをはたき落とし焼いておく。					
まとめ		○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○気づいたことや難しかったところ、工夫したところなどを発表し合う。									
評価		○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○炭火おこしなど、バーベキュー活動の基本的なノウハウを身につけることができたか。									
発展		○家庭の庭や自然の中で、石やブロックなどを利用してバーベキューを楽しむことにも挑戦させたい。									

♪こんなものを使うよ♪
バーベキュー編



へら



トング



バット



ボウル



ざる



はし 人数分



平皿 人数分



どんぶり 人数分



コップ 人数分



しゃもじ

その他に...



火ばさみ



皮手ぶくろ



輪羽(リンバ)



うちわ



鉄板



木炭



バーベキュー台(小)



バーベキュー台



金網



布



割木



新聞紙



十能(じゅうのう)

バーベキューの片づけについて

第1次飯場

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツに入れる
その他のゴミはビニール袋に入れる



- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【はがま】、【食器類】、【かまど】、【バーベキュー台】の片づけをする
(片づけについては各カード参照)
- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、他の片づけの手伝いをする

連絡は
事務室：内線65

バーベキュー台の片づけ

* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する



* 鉄板は熱いうちに油をひいて、ヘラで焦げを落とし、布で拭く

* 鉄板に、再度油をひいて、布で拭く

* 網は焦げカスを落とし、油をつけた布で拭く



* 火ばさみや十能(じゅうのう)を使って、燃え残った炭やその他の燃えカスなどは、水を入れたバケツへ

* 大人のチェックを受けて、バーベキュー小屋に片づけて終わる

食器類の片づけ

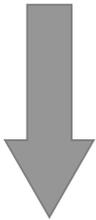
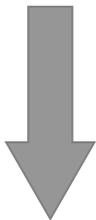
台ふきがおいてある側
の洗い場を使う

お皿・どんぶり

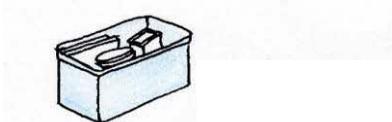
はし・コップ

その他

しゃもじ, ボウル, ざる, バット,
やかん, トング, ヘラ, はがまのふた



洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる



食器をそれぞれもとあった場所にもどす



大人のチェック後、棚に片づける

かまどの片づけ

* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する

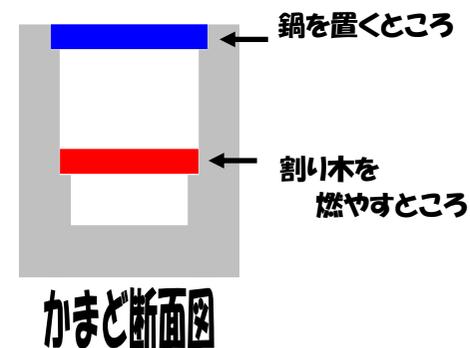
* リンバは12番のかまどの裏に、
うちわや皮手袋は左側シャッターの最下段に片づける

* 右図の青と赤の火ごうしを起こして(重くて熱いので注意)、
十能(じゅうのう)や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する

* 燃えカスなど、すべて水を入れた指定のバケツへ

* 火ばさみや十能(じゅうのう)は1番のかまどの裏へ

* 大人のチェックを受けて終わる



焼きそばの片づけはみません、
あゝ、

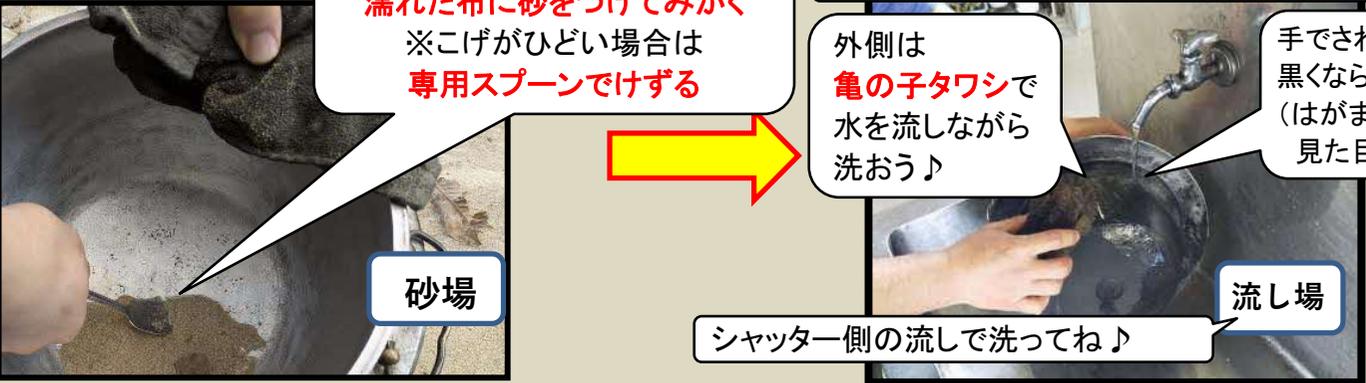


はがまの片づけ

焼きそばのみの場合は、この片づけはありません

①はじめに、はがまの**内側**を
次に、**外側**をきれいにする！

はがま



【※内側がこげていた場合のみ】
濡れた布に砂をつけてみがく
※こげがひどい場合は
専用スプーンでけずる

内側はご飯つぶが残らないようにしっかりみがこう♪

外側は
亀の子タワシで
水を流しながら
洗おう♪

手でさわった時に
黒くならなければOK！
(はがまの外側は
見た目は黒いままで)

砂場

流し場

シャッター側の流しで洗ってね♪



大人のチェックを受けて、OKがでたら、もとあった場所にかたづける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願いします

活動名		ソロ炊飯			
概要	○一人用土鍋でご飯を炊く。 (雨天の場合はグループ炊飯)				
ねらい	○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わう。 ○困っている友だちを見守ったり、声を掛け合ったりしながら作業を進める。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。				
関連教科等	家庭・理科・総合				
指導形態	①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				
時期	通年	時間帯	昼・夕	対象	高学年～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	30人以内 (ペア・トリオグループ可)	所要時間	2.5～3.5時間
準備物	施設で準備できるもの		団体・個人で準備するもの		
	食材一式、炊飯用具一式、割木、 運搬用リヤカー、ガスコンロまたはポット		軍手、タオル		
進め方・展開例					
	内容			留意点	
活動前	○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・人数、活動の進め方 ・食材の運搬について			○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。	
活動の説明	○食材の搬入、及び用具の数を確認する。 ○作業手順を確認する。 ○班ごとに場所を決め、活動を開始する。			○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具の使い方やご飯の炊き方等を説明する。 ○説明の間に食材分配準備をする。 (大人の方で) (米→コップ8割が一人分)	
展開	○米とぎの作業。 ○かまどの設置。 ○火おこし。 ○ご飯炊き。 ○ご飯が炊けたら火からおろし10～15分蒸らす ○早くご飯が炊けた人のかまどで湯をわかす。 ※鍋でレトルトハンバーグを湯せんする ※やかんで湯を沸かし、味噌汁用に使う ○食事 ○片づけ。 ・土鍋を濡れた布に砂をつけてみがく。 ・鍋とやかんは、流して亀の子タワシで洗う。 ・食器を洗剤で洗う。 ・かまどを片づける。 ・食器、用具を片づける。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。			○必ず指導者がつく。 ○焚き付けは周辺の枯れ葉、枯れ枝でもよい。 ○鍋1つで約20個ハンバーグの湯せんが目安 ○やかん1つで約20杯の味噌汁が目安 ○中身がないことを確認して砂で磨く。 ○鍋・やかんの外側は黒いままでよい。 (手で触って黒くならなければよい) ○用具一式は、数を確認し返納する。	
まとめ	○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。 ○野外炊飯活動の楽しさと、マナーの大切さについてふれておきたい。				
評価	○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わうことができたか。 ○困っている友だちを見守ったり、声を掛け合ったりしながら作業を進めることができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。				
発展	○マッチではなく、ファイアスターで火をつける体験も効果的である。 ○防災教育の一環として、災害発生時の炊飯の仕方についての学習としてもよい。				

ソロ炊飯の片づけについて

第1炊飯場

はじめに



- * 残飯はそのままポリバケツに入れる
その他のゴミ(ハンバーグの袋など)はビニール袋に入れる
- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【土鍋・鍋・やかん】、【食器類】、【かまど】 の片づけをする
(片づけについては各カード参照)
- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、
他の片づけの手伝いをする

連絡は
事務室：内線65

食器類の片づけ

どんぶり・はし



洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる



食器をそれぞれもとあった場所にもどす



大人のチェック後、片づける

かまど・道具の片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する
- * 指定の場所に片づける
- * 熱いので注意
- * 収納庫のほうきや十能(じゅうのう)を使う
- * 燃えカスなど、すべて指定のバケツへ
- * 鉢台、マッチ、ファイヤースターター等を担当者に返す
- * 大人のチェックを受けて終わる



土鍋・鍋・やかんの片づけ

土鍋

流しで水を流して、内側のぬめりを洗う



砂場で濡れた布に砂をつけてみがく
こげがひどい場合は専用スプーンで
けずる（外側だけではなく、**内側も
きれいにみがく**）



仕上げに流しで洗剤をつけて洗う



大人のチェック後、棚に片付ける

※次に使う団体のため、どうかよろしくお願いします

アルミ鍋・金色やかん

（鍋もやかんも同じやり方です）

内側は
スポンジで洗う



外側は
亀の子タワシで
水を流しながら
洗う



手でさわった時
黒くならなけれ
ばOK！
（なべの外側は
見た目は黒い
ままです）

活動名						ホットサンド											
概要		○食パンに具材をはさんで。直火用ホットサンドメーカーで焼く。															
ねらい		○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わう。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。															
関連教科等		家庭・理科・総合															
指導形態		①自主活動で実施、②職員は活動の説明のみ行う、③職員が指導を行う				時期		通年		時間帯		朝		対象		高～	
場所		第1炊飯場 第2炊飯場		人数		23台以内 (1班1～6人)		所要時間		1.5～2時間							
準備物						施設で準備できるもの						団体・個人で準備するもの					
食材一式、炊飯用具一式、コンロ等熱源 新聞紙、運搬用リヤカー等						軍手											
進め方・展開例																	
内容									留意点								
活動前		○打ち合わせを行う。 ・ねらいの確認 ・熱源を選ぶ ・人数、活動の進め方 ・食材の運搬について						○職員の指導が活動の説明のみの場合は、説明後の進め方、片づけ方を確認する。									
活動の説明		○食材の搬入、及び用具の数を確認する。 ○作業手順を確認する。 ○班ごとに場所を決め、活動を開始する。						○食材を運ぶ人数は各班1～2人。 ○用具の使い方や作り方等を説明する。 ○各団場で、説明の間に食材を分配する。									
展開		○パンをホットサンドメーカーの中に入れて押さえて広げる。 ○パンをへこませて、そこに具材をのせて、ふたをしめる。 ○熱源に火を付ける。 ○熱源の上に、ホットサンドメーカーを置き、焼く。 ○ひっくり返して、開けて焼き色を見ながら両面をきつね色に焼く ○次の人が、作り始める。 ○やかんで湯を沸かし、スープを作る。 ○片づけ ・食器を洗剤で洗う。 ・ホットサンドメーカーは、スポンジに洗剤をつけて洗い、布で水分を拭き取る。 （内側は汚れていなければ、布かペーパータオルで拭くだけ） ・熱源を片づける。 ・食器、用具を片づける。 ・炊飯場を掃除する。 ・食堂の用具は食堂に返納する。						○やけどに注意。（軍手の着用） （2回目以降は、本体が熱くなっているので、特に注意） ○用具一式は、数を確認し返納する。									
まとめ		○活動を振り返りながら、楽しく食事をする。 ○難しかったところ、工夫したところ、感想などを発表する。 ○野外炊飯活動の楽しさと、マナーの大切さについてふれておきたい。															
評価		○自分の力で炊飯することの苦労や達成感を味わうことができたか。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。															
発展		○防災教育の一環として、災害発生時の炊飯の仕方についての学習としてもよい。															

ホットサンド(1人分)

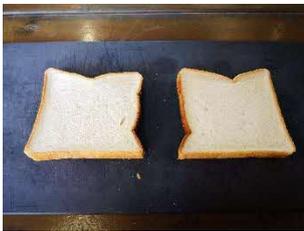
<材料>

食パン(6枚切り)2枚、とろけるチーズ1枚、
ハム1枚、いちごジャム適量、茶葉、
コーンスープ(顆粒)1人分、バナナ1/2本

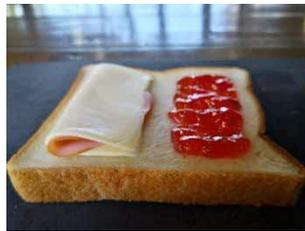
<準備する物>

平皿1枚、コップ2個、ホットサンドメ
ーカー、熱源(カセットコンロ等)、包丁、
スープ用の電気ポット(またはやかんと
カセットコンロ)

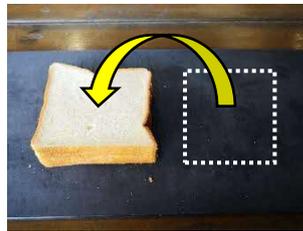
【作り方】



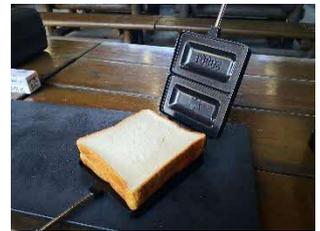
①食パンを2枚用
意する。



②ハム&チーズと、
ジャムをのせる。



③食パンを重ねる。



④ホットサンドメ
ーカーに乗せる。

**2回目以降は
やけどに注意!**



**押さえ金具で
止める!**

⑤パンがはみ出な
いように閉じる。

**2回目以降は短時間
で焼けるよ!**



やけどに注意!

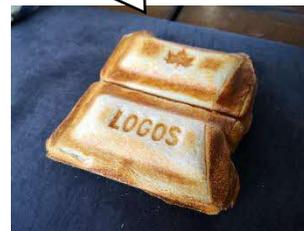
⑥たまにひっくり
返しながらか熱。

やけどに注意!

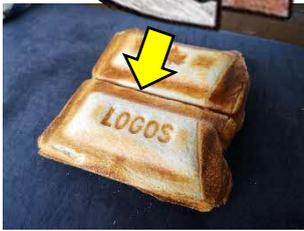


⑦たまに開けて、焼
け具合を確認する。

やけどに注意!

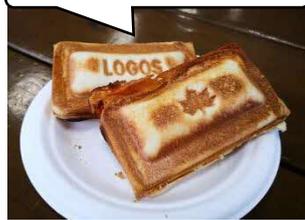


⑧程よく焦げ目が
ついたら完成♪



⑨半分に切る時は
包丁を使うとよい。

あたたかいうちに♪



⑩いただきます♪

- ・コーンスープは、
スプーン約1杯
分をコップに入
れてお湯を注ぐ。
- ・お茶もコップにそ
そぐ。
- ・バナナはデザート
にどうぞ♪

やけどに注意!



「**<発展>たき火での
調理もできるよ!**」

炊飯活動献立表（令和8年度）

記	献立	材料名	数量
A	煮込みうどん（カレー）	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		たまねぎ	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		カレールー ※2	30g
		だしの素 ※1	1g
		りんごゼリー※15	1個
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
B	煮込みうどん（味噌）	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		たまねぎ	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		みそ	30g
		だしの素 ※1	1g
		りんごゼリー※15	1個
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
C	カレーライス	米	130g
		牛肉	60g
		じゃがいも	80g
		たまねぎ	70g
		にんじん	20g
		カレールー ※2	35g
		福神漬 ※3	5g
		りんごゼリー※15	1個
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
D	バーベキュー+ご飯	牛肉	140g
		ホークウイナー※4	2本
		キャベツ	50g
		たまねぎ	50g
		にんじん	10g
		ピーマン	1/2個
		米(1人分)	130g
		焼肉タレ ※5	
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
H	窯焼きピザ（6人分）	強力粉	600g
		ドライイースト	10g
		砂糖	10g
		塩	5g
		オリーブ油	15ml
		水	360ml
		ホークウイナー※4	12本
		コーン	150g
		ミニトマト	12個
		ピーマン	2個
		ケチャップ※12	
とろけるチーズ※11	300g		
オニオンコンソメスープ※14	6袋		
バナナ	3本		
茶葉(パック)			

【D・Eのバーベキューを増量について】
肉(60g)の増量：260円
ご飯(130g)・麺(1袋)の増量：150円

記	献立	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		みそ汁 ※7	1袋
		ハンバーグ ※8	1袋
		りんごゼリー※15	1個
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
G	ホットサンド	食パン ※9	2枚
		スライスハム※10	1枚
		とろけるチーズ※11	1枚
		イチゴジャム ※13	1袋
		コンソメ※14	1袋
		バナナ	1/2本
		茶葉(パック)	

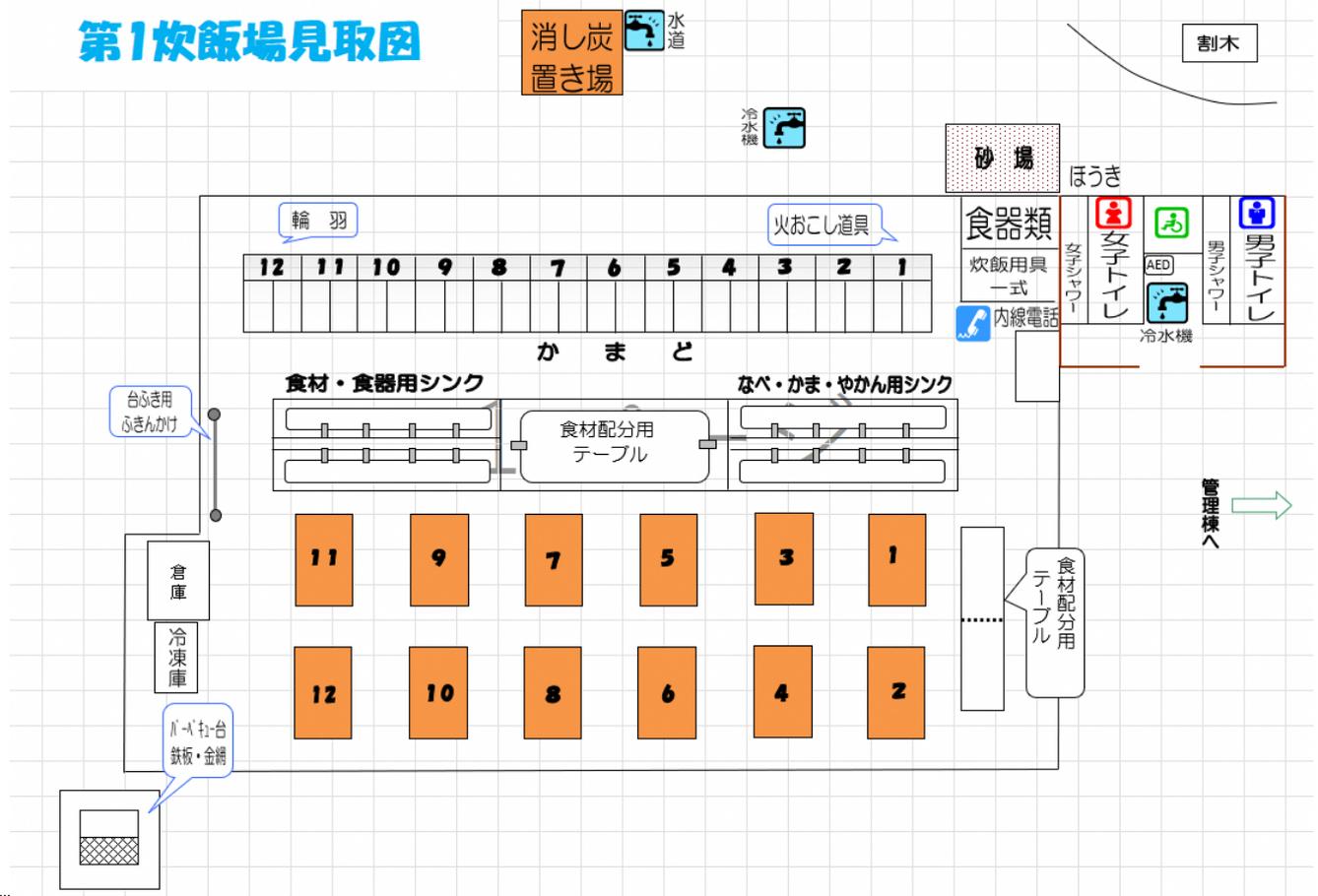
記	献立	材料名	数量
E	バーベキュー+焼きそば	牛肉	140g
		ホークウイナー※4	2本
		キャベツ	50g
		たまねぎ	50g
		にんじん	10g
		ピーマン	1/2個
		中華めん	1玉
		焼肉タレ ※5	
		焼きそばソース※6	
		茶葉(パック)	

材料名	原材料名
※1 だしの素	食塩、砂糖、風味原料(煮干いわし粉末、かつお節粉末、煮干いわしエキス、かつおエキス、こんぶエキス)、酵母エキス発酵調味料/調味料(アミノ酸等)
※2 とろけるカレー甘口	食用油脂(国内製造)(パーム油、なたね油)、小麦粉、砂糖、食塩、でん粉、カレー粉、ポテトフレーク、ホークパウダー、白菜エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、野菜ペースト(大豆油、なたね油、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、人参、やまいも、モロヘイヤ、脱脂大豆)、ミルポワパウダー(デキストリン、砂糖、食塩、玉ねぎエキス、ソテー・ド・オニオン、人参エキス、セロリ、その他)、ローストキャベツパウダー、酵母エキス調味料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、乳化剤、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・やまいもを含む)
※3 福神漬	大根、蓮根、生姜、しそ、食塩、しょうゆ、酸味料(酢酸、漬物用品質改良剤製剤)、調味料(アミノ酸)、甘味料(サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)、着色料(黄4、赤102、赤106)、香料(しそ香料)、水
※4 ホークウイナー	豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料、ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、【原材料の一部に大豆を含む】
※5 焼肉タレ	醤油、砂糖、野菜・果実(りんご、たまねぎ、トマト、にんにく)、醸造酢、発酵調味料、蛋白加水分解物、みそ、香辛料、食塩、増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、【原材料の一部として小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む】
※6 焼きそばソース	糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、醸造酢、野菜・果実(トマト、たまねぎ、りんご、にんじん、その他)、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オキスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス、カラメル色素、増粘剤(加工でんぷん、タマリンド)、調味料(アミノ酸等)、【原材料の一部として小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんごを含む】
※7 みそ汁	米みそ(国内製造)、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、風味調味料、でん粉、はくさいエキスパウダー、かつお節粉末、オニオンエキスパウダー、こんぶ粉末、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、酸味料、【一部にさば・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類を含む)】
※8 ハンバーグ	食肉(牛肉[輸入]、豚肉)、野菜(玉ねぎ、しょうが、にんにく)、つなぎ(パン粉、全卵液、卵白液)、粒状植物性たん白、牛乳、植物油、食塩、香辛料/加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、グリシン、ソース[牛スープ、玉ねぎ、水あめ、りんごバルブ、トマトペースト、砂糖、小麦粉、マッシュルーム、マーガリン、ホークエキス、たん白加水分解物、ワイン調製品、しょう油、食塩、醸造酢、砂糖加工品、バター、香辛料/着色料(カラメル、カロテン)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料、【一部に卵・乳成分・小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご・ゼラチンを含む】
※9 食パン	小麦粉、果糖ぶどう糖液糖、マーガリン、発酵液種、ショートニング、パン酵母、食塩、乳等を主要原料とする食品、発酵調味料/乳化剤、酢酸Na、イーストフード、pH調整剤、香料、ビタミンC、【一部に小麦・乳成分、大豆を含む】
※10 スライスハム	豚ロース肉、水あめ、卵たん白、食塩、植物性たん白、乳たん白、砂糖、たん白加水分解物、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V. C)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール、ラック)、香辛料、くん液、甘味料(ステビア)、【原材料の一部に大豆を含む】
※11 とろけるチーズ	ナチュラルチーズ/乳化剤、安定剤(増粘多糖類)、乳たんぱく質
※12 ケチャップ	トマト、ぶどう糖加糖液糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料
※13 イチゴジャム	糖類(水あめ)、糖類(砂糖)、果実(いちご)、果実(りんご)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、香料
※14 オニオンコンソメスープ	乳糖(アメリカ製造又はカナダ製造)、デキストリン、食塩、オニオンエキス、食用加工油脂、酵母エキス、砂糖、チキンエキス、バターソーテオニオンパウダー、ビーフエキス調味料、オニオン、ローストオニオンパウダー、はくさいエキス、粉末しょうゆ、こしょう、チキンブイヨンパウダー、うきみ(グルトン)、たまねぎ調味品、パセリ/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、膨脹剤、酸化防止剤(ビタミンE)、酸味料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)
※15 りんごゼリー	りんご果汁、糖類(水あめ、グラニュー糖、果糖、果糖ぶどう糖液糖)、りんごピューレ、加工デンプン、ゲル化剤(糖粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナン、ビタミンB2)

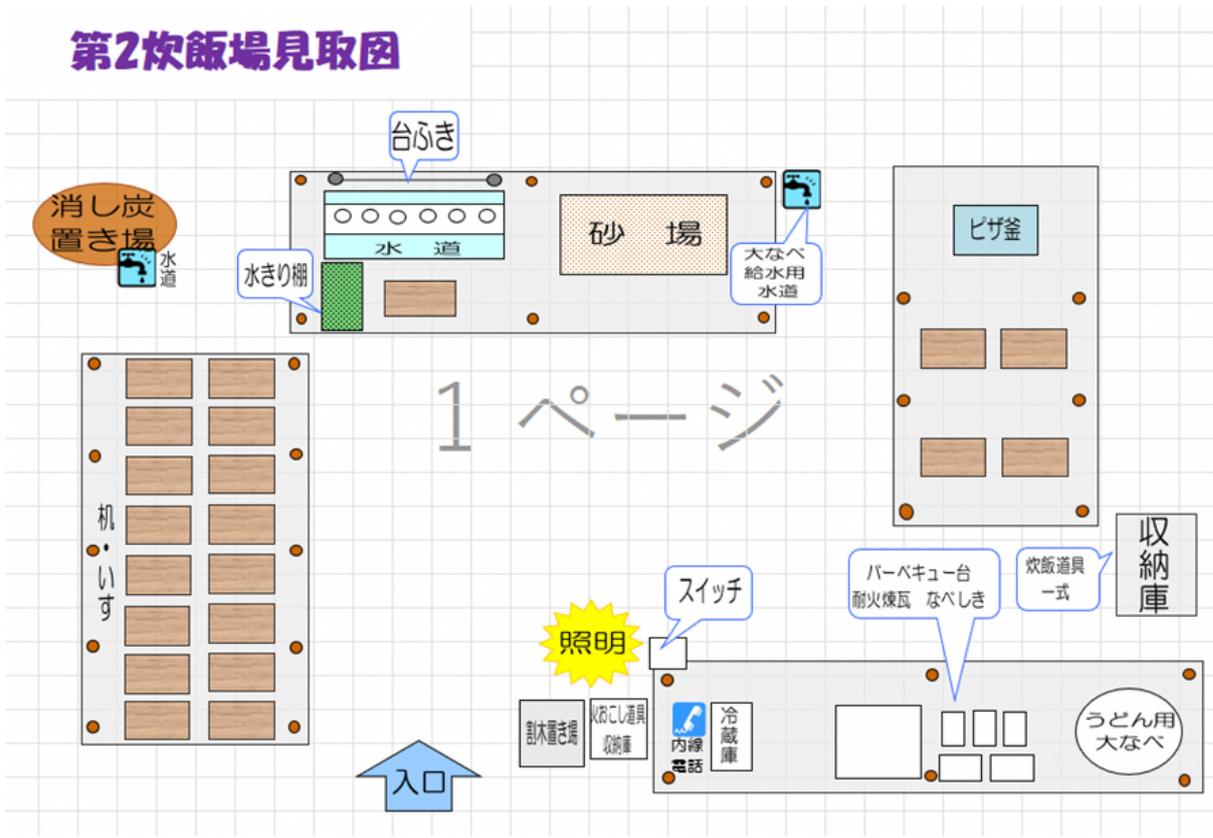
- * 食材が変更になる場合があります。
- * 炊飯活動の献立に持込食材を加えることはできません。研修中の飲酒はできません。
- * この献立によるメニューは炊飯活動として取り扱いますので、すべて自炊となります。
- * その他ご不明な点は、[食堂\(TEL080-6237-6735\)](tel:080-6237-6735)に直接お問い合わせください。電話受付時間 9:00~14:00

炊飯場見取図

第1炊飯場見取図



第2炊飯場見取図



第1炊飯場 (180人程度収容可能)



全 景



水を切るようにふせます



BQ用食器とカレー用食器一式 (12班分) があります



数を確認して食器を入れましょう

第2炊飯場 (60人程度収容可能)



全 景



流し台



用具庫



収納庫



ピザ釜

第2炊飯場では、かまどは各団体で下写真のようにつくってから調理をします。(耐火レンガ使用)
カレーやバーベキューを戸外でしたい方にお勧めです。



かまどの設営の一例