

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、流しで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、ファイヤー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）