

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	「自主活動で実施」「職員は活動の説明のみ行う」「職員が指導を行う」					
時期	通年	時間帯	朝		対象	大～
場所	第1炊飯場 第2炊飯場	人数	12班以内 (1班2～6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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○各団体で、説明の間に食材を分配する。 (パン1人2枚、ハム1人1枚、チーズ1人1枚、レタス、バナナ1人1/2本、コーンスープの素1袋)		
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	○一人で炊飯することの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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
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】

直火用のホットサンドメーカー（フライパン）を使って、あつあつのホットサンドを作りましょう。

## 準備する道具・食材

### 【道具】

- ①ホットサンドメーカー  
※1台を、3～4人で交代して使ってもよい。
  - ②新聞紙（8つに折った大きさを3枚ぐらい重ねる）＝台のかわり  
…ホットサンドメーカーの数
  - ③皿…1人1枚（油用の皿…班で1枚）
  - ④はし…1人1膳
  - ⑤ペーパータオル…班で2、3枚
  - ⑥熱源（いずれか1種類）…班の数
  - ⑦屋外用カセットコンロ（おすすめ）
  - ⑧シングルバーナー（3）たき火台
  - ⑨シロ炊飯用たき火台
- ※(1)、(2)は 机の上も可能

### 【食材】

- ①食パン（1人2枚）
  - ②スライスチーズ（1人1枚）
  - ③スライスハム（1人1枚）
  - ④レタス（適量）
  - ⑤ケチャップ（適量）
- ※少量の油

## 作り方

### 【A ホットサンドメーカーの準備】

- ※この道具には、上面下面の区別はありません。
- ①重ねた新聞紙の上に、持ち手を手前にしてホットサンドメーカーを置き、ふたを開く。本体上下の内側全面に少量の油をペーパータオルでうすく塗る。（汚れも取るように。）  
（※皿に油を少し出し、ペーパータオルにしみこませてぬるとよい。）
- ★**本体の外側には絶対に塗らない。**

### 【B パンの用意】

#### （ポイント）

- ・パンを本体のはしままでできるだけ広げ、中の臭がはみ出ないようにする。
- ・本体を閉じたとき、パンが本体の外に出ないようにする。（こげ防止）

★**2回目に焼くときは、本体が熱くなっているのに注意！**

- ①開いた本体に食パンを1枚ずつ入れて、ふたを閉じて押さえる。
- ②本体を開いて、パンを手で押さえてふちまで広げる。（1枚目は血に置き、2枚目は広げたらそのままにしておく。）



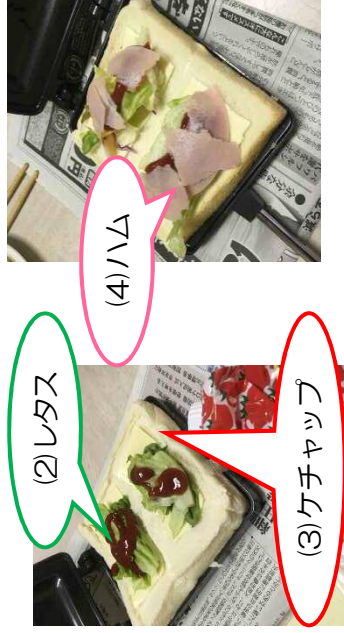
### 【C 具材のせ・パンがはせ】

※この道具は、真ん中に押さえ仕切りがあり、パンが2つに分かれるようになっています。具材は、真ん中をまたがないように入れます。

- ①本体のへこみに合わせて、パンを手でへこませる。（2ヶ所とも）
- ②2つのへこみに、それぞれ、次の順で具材をのせていく。



(1)半分に切ったスライスチーズ（手で半分折りちぎる。）  
※置いたらへこませる



- ②ちぎったレタス
- ③ケチャップを少しかける。
- ④ちぎったスライスハム

パンが外にはみ出ないようにしながら押さえる

- ③もう1枚のパンを上にかぶせる。手で押さえて、形を整える。



- ④上のふたをゆっくりとじて、パンを押し込める。外にはみ出したパンを真ん中に押し込みながら上下のふちを合わせる。

- ⑤押さえ金具で、持ち手をはさんでとめる。



押さえ金具

## 【D 熱源の用意】

### (1)カセットコンロ (おすすすめ)

・ガスと器具を用意する。

※カセットガスは、切れ目を合わせてしっかりと押し込んで取り付ける。

(磁石でくっつくようになっています。)



切れ目

### (2)シングルバーナー

・ガスと器具を用意する。

・器具を組み立てる。

※カセットガスは切れ目とバーナーの突き出しに注意して、押し込みながら回して取り付ける。

### (3)たき火台

・新聞、割木、器具を用意する。

・本体を組み立てる。

### (4)ソコ炊飯用たき火

・新聞、割木、台を用意する。

★いづれも、炎の大きさや風向きに気をつける。

## 【E パン焼き】

- ★本体は熱くなるので、やけどに注意しましょう。
- ★持ちはプラスチックです。火に近づけないようにしましょう。
- ★必ず、炎を調節した後に、本体を置きましょ。
- ★コンロやバーナーの場合、本体を下ろす前に、火を消しましょ。
- (外では炎が見えにくく、付けっぱなしになる可能性があります。)

- ①熱源に火を付ける。炎を調節する。  
※強火にしない。炎が本体の底に少しかかる程度の大きさ。目盛りの1カセットコンロならば、目盛りの1と2の間くらい。

②火の調節ができたなら、ホットサンドメーカーを五徳にのせる。そして炎の大きさを微調整する。



- ③1分ぐらいいたらひっくり返し、押さえ金具をはずして開けてみる。焼き色を見て、ひっくり返す時間や火力を調節する。

- ④両面がきつね色に焼き上がったから下ろす。

【コンロ (バーナー) の場合は、火を止めてから。】

- ⑤新聞紙の上に置いて、ふたを開ける。箸などを使って皿に移し、線のところで2つに切り離す。

(★本体は熱いので、やけどに注意★)

## ⑥完成

ホットサンドメーカーは、とても熱くなるよ！  
やけどに注意してね！

- ⑦2回目を焼くときには、ホットサンドメーカーが熱くなっていることに注意しながら、同じような手順で作る。  
(油を引く必要なし。焼き上がる時間は短くなる。)

## 片づけ

### 【食器類】

- ① スポンジと洗剤で洗う。
- ② 食器それぞれをコンテナなどに入れる。

### 【ホットサンドメーカー】

★冷めてから片付ける

- ① 汚れていたら、スポンジと洗剤で洗う。  
※内側の汚れが少ない場合は、ペーパータオルで拭き取る。
- ② 水気を取ってから、台にしまう。

※上下の分離・合体は、開いた角度が90度の時だけできます。テーブルの上に置いて、角度を90度に合わせ、上側を右にスライドさせて合体させましょう。

- ③ 熱源を片付ける。

(組み立てたものは分解する)

★カセットガスの取り外しに注意する。(ガス漏れに注意)

- ④ 割木や炭は、水の入った金バケツに入れて消火する。