


Ⅱ 炊飯活動

- 1 カレーライス
- 2 煮込みうどん
- 3 カレーうどん
- 4 鶏釜飯
- 5 バーベキュー
- 6 手打ちうどん
- 7 ソロ炊飯
- 8 ホットサンド
- 9 パン・シチュー（ダッチオーブン）
- 10 ピザ（ダッチオーブン）

※ 炊飯活動献立表

※ 炊飯場見取図



活動名						カレーライス											
概要		○羽釜でご飯を炊き、鍋でカレーをつくる。															
ねらい		○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 ○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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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) ○包丁は指導者が配布、回収する。 準備物、安全面は活動プログラム資料P52～53,P57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P52～57を参照 ○食事 ○片づけ…活動プログラム資料P58～60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		○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。															
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



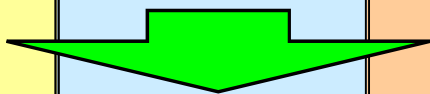
火力を
調節する



カレー係に
バトンタッチ



テーブルまわりの準備



できあがり♪ いただきま〜す♪

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、食器ふきでふく



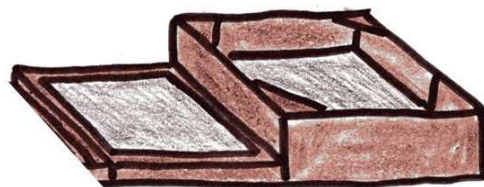
【ワンポイント☆アドバイス】

- ・これから使う食器だけでなく、使った後の食器も洗い残しがあれば、洗おう!
- ・テーブルの上の台ふきや、テーブルの下にゴミが落ちてないかもチェックしよう!

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!

じゅんぴ ~カレー炊飯~

テーブルに準備するもの



【ごはん係が準備！】

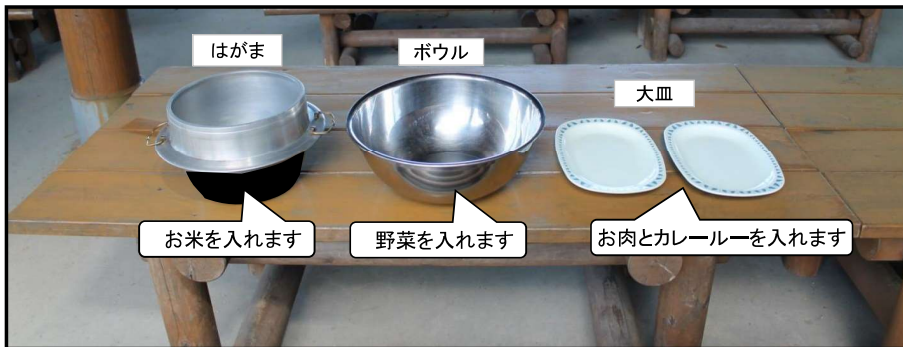
- はがま
- はがまのふた
- やかん
- やかんのふた
- はがま、なべを置く台



【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)
- 食器ふき

※下の写真のものを食材分けに使うよ♪

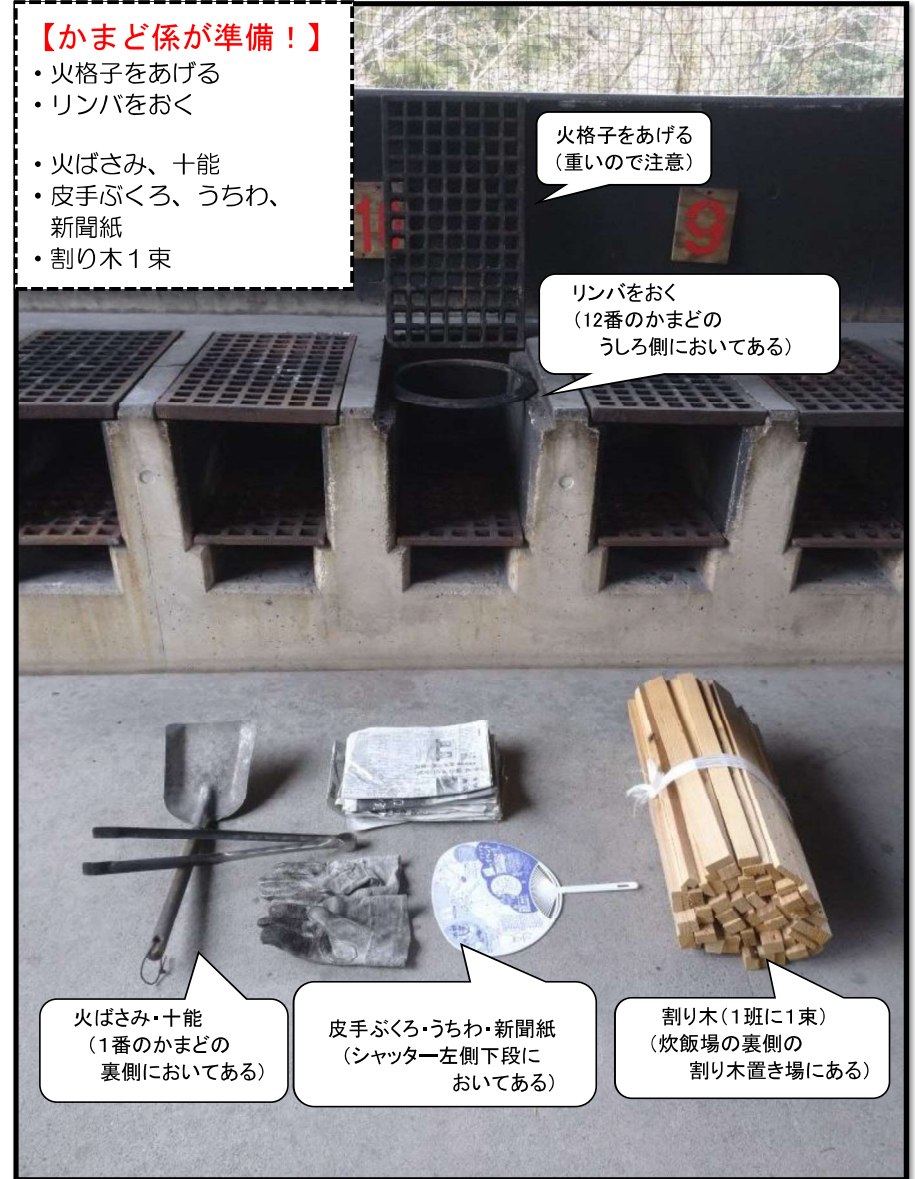


じゅんぴ ~カレー炊飯~

かまどに準備するもの

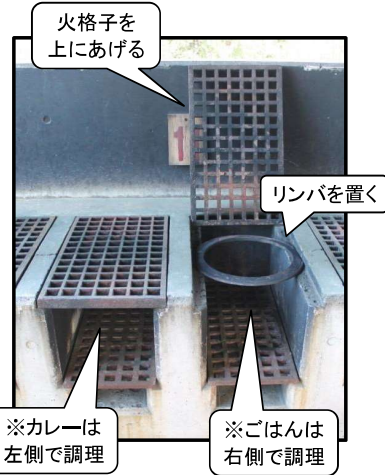
【かまど係が準備！】

- 火格子をあげる
- リンバをおく
- 火ばさみ、十能
- 皮手ぶくろ、うちわ、新聞紙
- 割り木1束

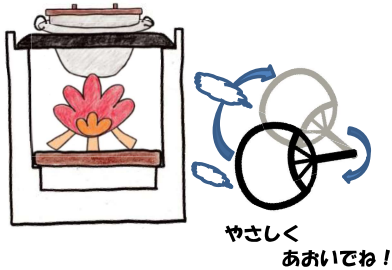


かまど係 ① ~カレー炊飯~

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

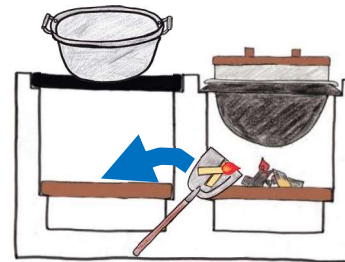


※やけどに注意！！
・木をかまどに入れるとき
・燃えた木を動かすとき
(『安全について』を見ること！)

[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ご飯ができたなら、火をとなりのかまどにうつして、カレー調理の準備

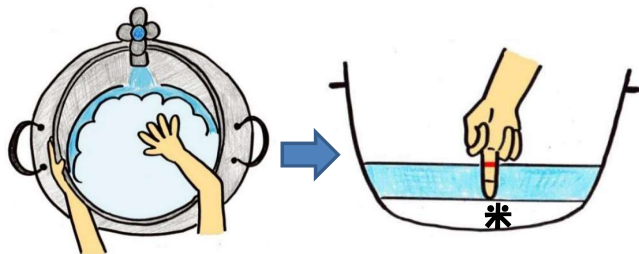


※やけどに注意！！
・火をとなりにうつすとき
(『安全について』を見ること！)

⑤カレー係にマキの入れ方や火力の調節方法を伝えて、ボタンタッチする

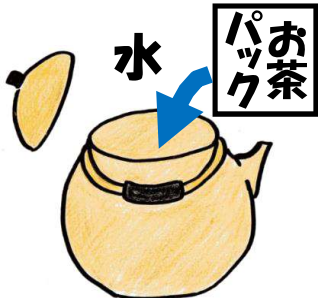
ごはん係 ① ~カレー炊飯~

①お米をといで、水を入れる



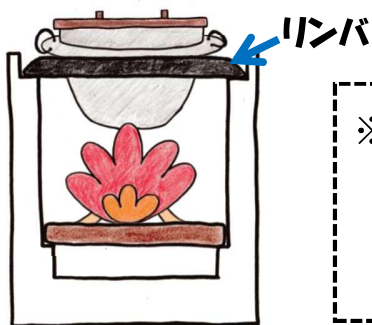
[ワンポイント☆アドバイス]
 ごはんの
 水の量は
 中指の第2
 関節まで!

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♪

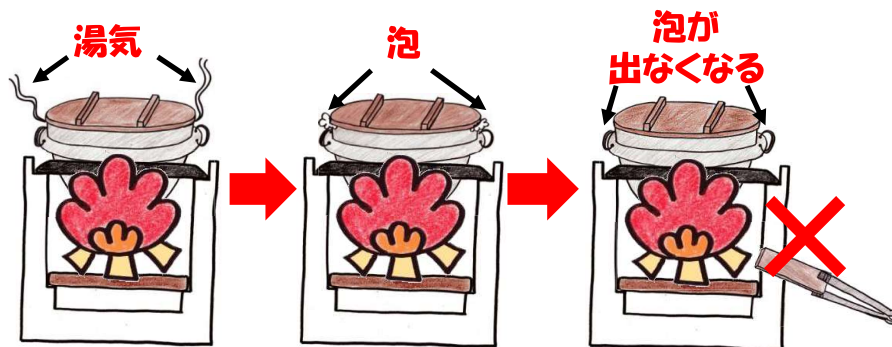
③はがまを、かまどのリンバの上に置く



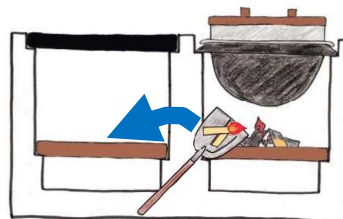
※はがまを置く前にチェック!
 ・水の量はOK?
 ・お米は平らになっている?
 ・ふたをのせてある?

ごはん係 ② ~カレー炊飯~

④ごはんを炊く



できあがったら
 燃えているマキを
 とないのかまどにうつして
 10~15分むらす
 ※フタはあけたらダメ



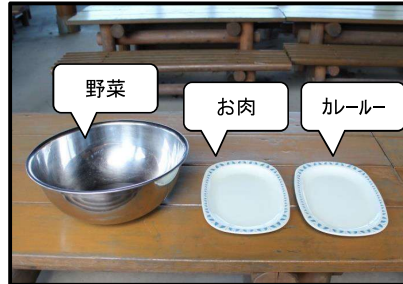
※やけどに注意!
 ・かまどで火をたくとき
 ・はがまの様子を見るとき
 ・はがまを運ぶとき
 (『安全について』を見ること!)

[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!

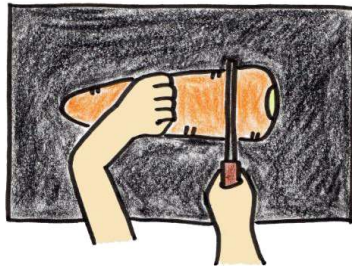
⑤むらし終わったら、はがまをはこぶ

カレー係 ① ~カレー炊飯~

①包丁・食材をうけとる

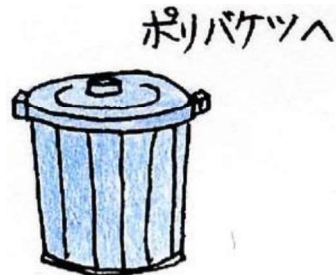
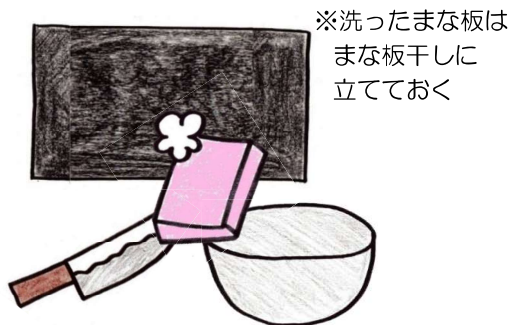


②野菜や肉を切る



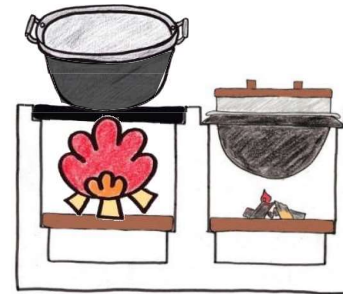
- ※包丁の使い方に注意！！
- ・包丁を洗うとき
 - ・皮をむくとき
 - ・食材を切るとき
- (『安全について』を見ること！)

③使った道具をあらう&生ごみをすてる



カレー係 ② ~カレー炊飯~

④かまどでカレーを作る



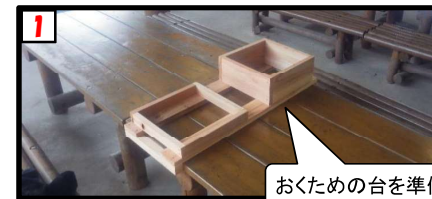
※やけどに注意！！

- ・かまどで火をたくとき
 - ・鍋を持って調理するとき
 - ・鍋を運ぶとき
- (『安全について』を見ること！)

【ワンポイント☆アドバイス】

- ・マキ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



包丁をはこぶ時はバットに入れる



刃のむかう方向に指が出ないようにする！

☆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！



マキを入れる時は軍手をする！



燃えたマキを動かすときは火ばさみを使う！



マキをとなりのかまどに移す時は十能を使う！



【悪い例】

軍手をしよう！

座りこまない

マキや道具をちらかさない！

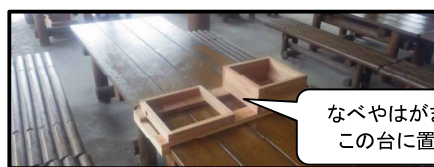
☆はがま・なべに注意！ 熱をもつので、あつい！



軍手をして皮手ぶくろをする



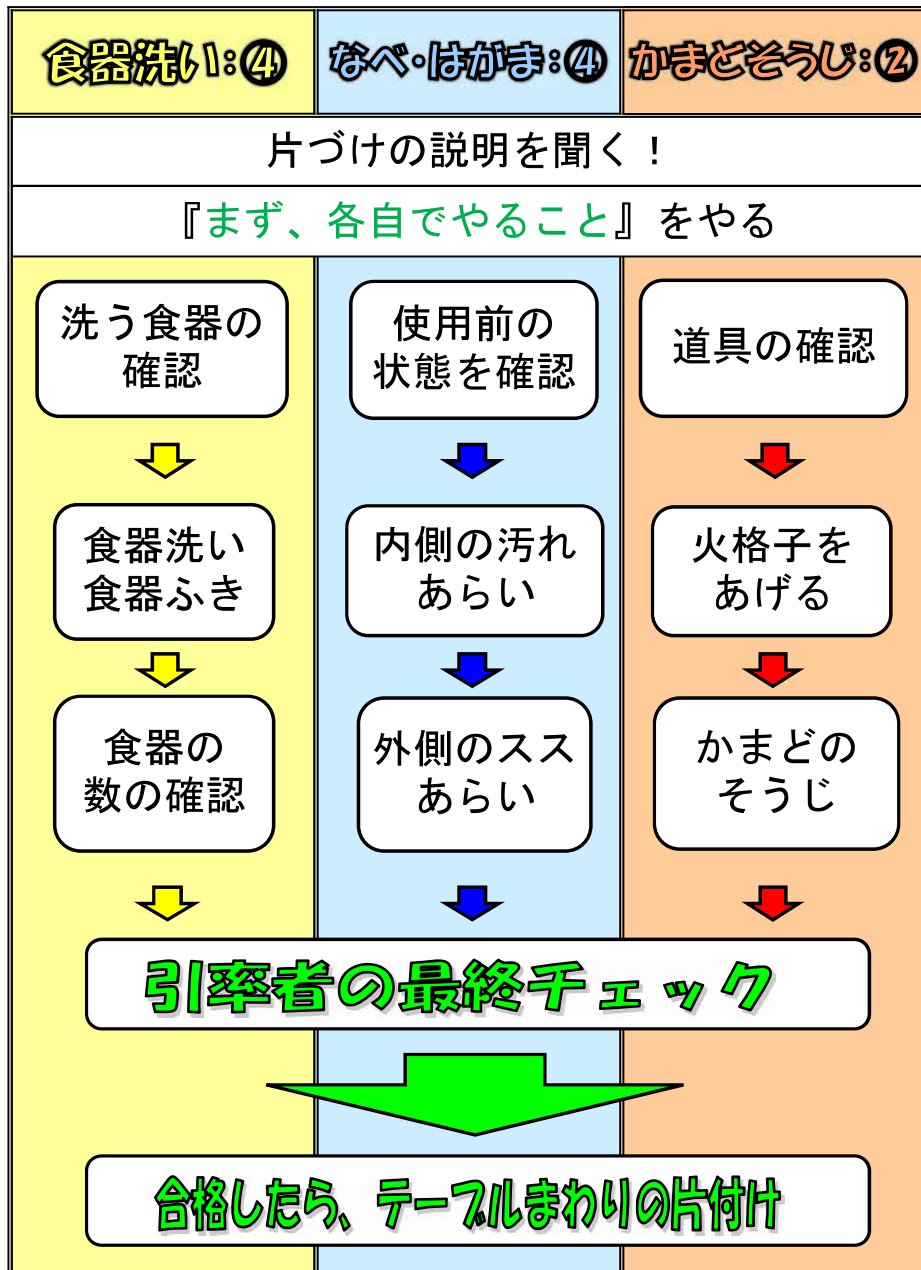
「あつい物を通るよ〜！」と言いながら先導する



なべやはがまは熱いのでこの台に置いてね！！

イスをあげておく

片づけの流れ ~カレー炊飯~

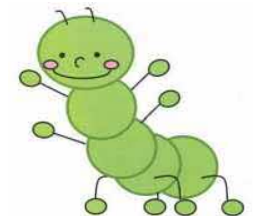


テーブルまわりの片付け ~カレー炊飯~

※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



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



新聞紙・ゼリーのカップ・ビニールぶくろ等もポリバケツに入れよう！



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 あらい

～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！

はがま



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で）

シャッター側の流しであらってね♪

流し場

なべ

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



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で）

シャッター側の流しであらってね♪

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 すいはん ~カレー炊飯のかたづけ~

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であらうこと！

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)・火かきぼうは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

ほうきは砂場のとなりにかけてあるよ！



かまどまわり全体をきれいにしておね！

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						
<h1>煮込みうどん</h1>						
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	○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。					
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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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9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。 ○包丁は指導者が配布、回収する。		
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。 最後にみそを入れる。 ○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	○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
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。)					

にこみ(カレー)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へ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

* 【鍋】、【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

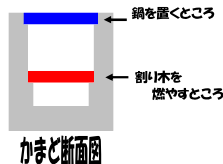
連絡は
事務室：内線65

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

* 右図の青と赤の火格子を起こして、
十能や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
じゅうのう



* 火格子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

* 十能や火ばさみは1番のかまどの裏に片付ける
じゅうのう



* 大人のチェックを受けて終わる

食器類の片づけ

台拭きがおいてある側
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、木べら、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


鍋の片づけ

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いします

活動名	カレーうどん					
概要	<ul style="list-style-type: none"> ○野菜を切り、かまどで薪を焚いておいしいカレーうどんをつくる。 ○調理、片付けが簡単でカレー炊飯よりも短時間で行える。 					
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。 					
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	<ul style="list-style-type: none"> ○事務室で打ち合わせを行う。 ・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 			<ul style="list-style-type: none"> ○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9人以上の場合は、大鍋を使う。 		
活動の説明	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 			<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○包丁は指導者が配布、回収する。 		
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 			<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。 					
発展	<ul style="list-style-type: none"> ○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。) 					

にこみ(カレー)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へ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

* 【鍋】、【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

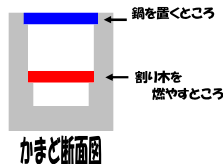
連絡は
事務室：内線65

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

* 右図の青と赤の火格子を起こして、
十能や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
じゅうのう



* 火格子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

* 十能や火ばさみは1番のかまどの裏に片付ける
じゅうのう



* 大人のチェックを受けて終わる

食器類の片づけ

どんぶり・はし・コップ

台拭きがおいてある側
の洗い場を使う

その他

おたま、トング、ボウル、バット、ざる
平皿、木べら、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


鍋の片づけ

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いします

活動名	鶏釜飯（とりかまめし）				
概要	○野菜を切り、かまどで薪を焚いて鶏釜飯をつくる。 ○インスタントみそ汁、ゼリーが付く。				
ねらい	○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○班で仕事の分担を決め、協力して作業を進める。				
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	7人～ 班編成12班以内 (7人～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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 (かまど係、やさい・ごはん係) ○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。 ○包丁は指導者が配布、回収する。	
展開	○かまどを準備する作業。かまどで火をおこす。 ○米を研ぎ水に水に浸す作業。 30分水に浸す。 ○野菜・肉の下準備の作業。 ○羽釜に具材・だし・水を入れて炊く作業。 最初強火で炊き、沸騰したらふたを取り混ぜる。 その後、割り木を移しごく弱火で20分炊く。 炊けたら30分蒸らす。 ○食事。 ○片づけ。 ・羽釜を亀の子タワシで水洗いする。 ・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。 ○別にインスタントみそ汁用の湯をやかんで沸かす。(人数×150ml+α、クレンザー液を塗る) ○包丁は数を確認する。 (使い終わった時点で早めに片づける) ○水は人数×150ml。だしは人数×15ml。 ○強火を続けると焦げやすいので注意。 ○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	○野外炊飯の基本的な知識を身につけることができたか。 ○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。 ○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。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。				
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。)				

鶏釜飯の片づけについて

第1炊飯場

はじめに

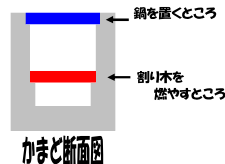
- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる
- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す
- * 【はがま】、【食器類】、【かまど】の片づけをする
(片づけについては各カード参照)
- * 終わったらテーブルの周りの掃除や、
他の片づけの手伝いをする



連絡は
事務室：内線65

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
- * 右図の青と赤の火格子を起こして、
十能や砂場の横のホウキを使って灰を掃除する
じゅうのう
- * 火格子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
じゅうのう
- * 十能や火ばさみは1番のかまどの裏に片付ける



食器類の片づけ

どんぶり

はし・コップ

その他

しゃもじ、ポウル、ざる、バット、
やかん、はがまのふた

台拭きがおいである側の
洗い場を使う

洗剤で洗い、食器ふきで水分をふきとる

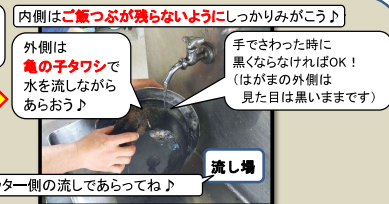
食器をそれぞれもとあった場所にもどす

大人のチェック後、棚に片づける

はがまの片づけ

- 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



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						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		○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。 ○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。									
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		10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(2～4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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。					
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		○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。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。									
発展		○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



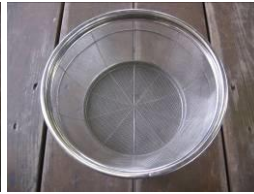
トング



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



火かき棒



輪羽(リンバ)



うちわ



木炭



バーベキュー台(小)



バーベキュー台



金網



鉄板



割木




新聞紙



十能



布

活動名						手打ちうどん											
概要		○うどん粉をこねるところから始め、手打ちうどんをつくる。															
ねらい		○用具の使い方を覚える。 ○うどんづくりの基本技術を身につける。 ○班で協力して作業を進める。															
関連教科等		生活・家庭・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		8人班 班編成12班以内		所要時間		半日～全日							
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、うどん作り用具一式、運搬用リヤカー						エプロン、タオル									
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 ・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。 ・食材、食器の運搬 ・会場、用具の準備 (のし板・めん棒・包丁等)						○係活動は、同時展開とする。 ○包丁は、指導者の手で配布し、回収する。									
展開		①混ぜる。 (水に塩を混ぜて溶かす。) ②こねる。(約30～40分) (粉に水を少しずつ加える) ③ねかせる。 (時間に余裕があれば30分以上) ④のばす。 (打ち粉をのし板とうどんにつける) ⑤折りたたんで切る。 ⑥15分以上ゆでる。(ガス釜も使用可) ⑦さらす。 ⑧トッピングをのせて食べる。 ⑨片づけ。 ・使った用具を洗う。 ・用具を返納する。 ・残飯はポリバケツに入れる。 ・炊飯場の掃除をする。						○耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。 ○団子状態になったらビニール袋に入れて足で踏むと、こしの強いうどんができる。 ○めん棒で均一にのばす。 (薄くのばした方がよい) ○たたみ方はアコーディオンのようにたたんでもいいし、半分半分にたたんでもよい。 ○太さのめやす→2～3mm ○包丁を斜め前方へ押すようにして切るとよい。 ○お湯は、たっぷり沸かす。 ○沸騰したお湯にほぐしながら入れる。 ○ゆであがったら水(流水)にさらす。 ○ぬめりを取る。 ○包丁は数を確認する。 (必要なくなった時点で早めがよい)									
まとめ		○活動を通して気づいたことを話し合う。 ○どんなところが難しかったかなど感想を発表する。															
評価		○用具の使い方を覚え、うどんづくりの基本技術を身につけることができたか。 ○班で楽しく、協力して活動ができたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。															
発展		○うどんをねかせる時間(30分以上)に各団体で他の活動ができる。															

手打ちうどん（1人分）

<材 料>

中力粉120g 塩5g 水60ml
打ち粉少々 うどんだし 三角あげ かまぼこ
ねぎ りんごゼリー 茶葉

<準備物>

ボウル ざる バット のし板 めん棒 こま
板 うどん用包丁 包丁
計量カップ ビニール袋 白いビニール袋 木
綿布 まな板 チャッカマン
湯飲み どんぶり はし やかん トング

①加水・こね



① 水に塩をよく溶かす。ボウルに中力粉入れ、少しずつ塩水を入れながらかき混ぜる。



②手の腹側に力を入れながらこね、一つにまとめる。それをビニール袋に入れ、もう一枚袋に入れる。

②足ふみ・ねかし



布をかぶせた袋の上から足の裏で踏みながら均等に伸ばす。10分位。（耳たぶの柔らかさになるまで）

袋から取り出し、団子状にして、ビニール袋に入れて30分寝かす。

③伸ばし・切り



両手で生地全体を押し伸ばし棒で角を作る。（生地、のし板に打ち粉をしてから）



厚みを整えながら大きな四角を作る。厚みを3mm位にする。



生地を折りたたみ（打ち麵粉をして）、3mm位に包丁で切る。

④ゆで



打ち粉を落としながら大釜に入れ15分位茹でる。



④切った麺は、1本ずつ手でほぐしながらバットに入れる。

手打ちうどんの片づけについて

第2炊飯場

はじめに

* 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



* 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

* 【鍋】、【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

かまどの片づけ

* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する

* レンガは指定の場所に、
火ばさみや十能、火格子、うちわは収納庫に片づける

じゅうのう

* かまどを組んだ場所の燃えカスや灰を、
十能や収納庫のホウキを使って掃除する

じゅうのう

* 火格子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

* 大人のチェックを受けて終わる



食器類の片づけ

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、木べら、やかん、鍋のふたなど

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

鍋の片づけ

※回転釜を使って、うどんをゆでた場合は、
スポンジに洗剤をつけて洗う

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。 ○野外炊飯の基本的な知識を身につける。 ○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。					
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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○ご飯が炊けたら、即席味噌汁にお湯を注ぐ。 ○食事 ○片づけ。 ・土鍋を砂で磨き水洗いする。 ・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。 ○中身がないことを確認して砂で磨く。 ○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。 ○班でお互い助け合いながら、楽しく意欲的に活動ができたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
発展	○マッチではなく、火打ち棒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2炊飯場

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる
- * 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】、【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

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、火打ち棒等を担当者に返す
- * 大人のチェックを受けて終わる



食器類の片づけ

どんぶり・スプーン

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

土鍋の片づけ

土鍋

* 水を流して、内側のぬめりを洗う

砂場で金だわしや、ぬらした砂をつけた布でみがく
(外側だけではなく、内側もきれいにみがく)

仕上げに流して洗剤をつけて洗う

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

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		12班以内 (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		○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(1人分)

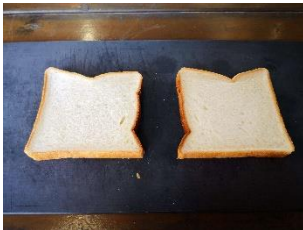
<材料>

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、
電気ポット(スープ用)

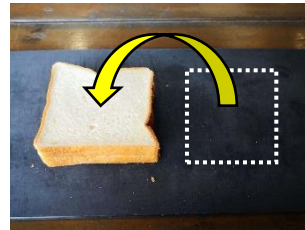
【作り方】



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!

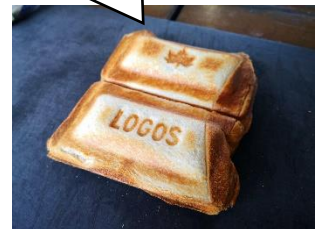
⑥たまにひっくり
返しながら加熱。

やけどに注意!

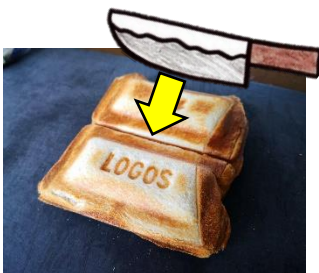


⑦たまに開けて、焼
け具合を確認する。

やけどに注意!

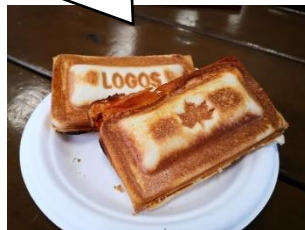


⑧程よく焦げ目が
ついたら完成♪



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♪


やけどに注意!



!! <追伸>たき火での
調理もできるよ!!

- ・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♪

【炊飯活動】

活動名						
パン（ダッチオーブン）・シチュー						
概要	○炭をおこしてダッチオーブンでパンを焼き、かまどで火を焚きシチューをつくる。					
ねらい	○炭火おこしやダッチオーブンを使った料理の基本的な知識を身につける。 ○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。					
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	5・6人程度（1班当たり） 班編成8班以内 <small>※各班に引率者（大人1人）必須</small>		所要時間	3.5～4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、パン・シチュー用具一式、炭、割木 アルミホイル、ラップ、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	○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。		
展開	○火おこし係① ・焚き火台の中で割木に火をつけ、炭をおこす。 ・ダッチオーブンを置いて十分温める。 ・机、椅子をセットする。 火おこし係② ・かまどの作業 ○パン係 ・パン生地を作り、生地を焼く。 ○シチュー係 ・野菜や肉を切る。 ・鍋に油を入れて肉、野菜を炒めて水を入れ煮込む。 ・野菜が柔らかくなったらルーとグリーンピースを入れて煮込む。 ○片づけ ・食器などは洗う。 ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・ダッチオーブンと焚き火台の手入れ。 ・用具を元の位置に返す。 ・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） ○野外で食べる場合、外への机の移動も可。 ○包丁の取り扱いには十分に注意させる。 ○包丁は数を確認する。 （必要なくなった時点で早めがよい） ○ダッチオーブンは洗剤は使わずスポンジできれいに洗う。最後に炭火で乾かしてから油を全体に塗っておく。		
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	○炭火おこしやパン・シチューの作り方の基本的な知識を身につけることができたか。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。 ○注意事項等を、しっかり聞いて守ることができたか。					
発展	○家庭の庭や自然の中で、炭火おこしやダッチオーブンを使った料理石を楽しむことにも挑戦させたい。					

【パン&シチューの作り方】 1グループ6人分。役割分担はシチュー係・パン係に分かれる。

注意事項

アルミ鍋・ダッチオーブン

- 大変熱くなる
やけどに注意！皮手袋を使用する。

※特にダッチオーブンは…

- 重たく熱いので特に注意！
蓋を動かすのは大人が行う。
熱した後の持ち運びは大人が行う。

包丁の使い方について

- 包丁はバットに入れて運ぶ。
- 切る時は刃先に指がないよう気をつける。

使う食器や道具について

- 必ず洗ってから使う

【シチューの材料】

- ・鶏肉 400g
- ・じゃがいも 600g
- ・たまねぎ 600g
- ・にんじん 200g
- ・グリーンピース 30g
- ・シチュールー 180g
- ・牛乳 250ml
- ・(リンゴゼリー)
- ・(茶葉)

【使う用具】

アルミ鍋、へら、お玉、火ばさみ、十能、軍手、皮手袋、マッチ、新聞紙、割木1/2束、包丁、まな板、コップ、どんぶり、スプーン

【パンの材料】

- ・強力粉 500g
- ・砂糖 50g
- ・塩 5g
- ・ドライイースト 20g
- ・卵 1個
- ・牛乳 250ml
- ・有塩バター 30g
- ・打ち粉 少々

【使う用具】

ダッチオーブン、リフター、焚き火台、火ばさみ、十能、軍手、皮手袋、マッチ、新聞紙、割木1/2束、炭3kg、まな板、ボウル、軽量カップ、アルミホイル、平皿

シチュー係

食材を切る

- ①鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを洗って包丁で切る。



かまどに火をおこす

- ②新聞と薪で、かまどに火をおこす。
※パン係の炭おこしの様子次第で一緒にやってもよい。



かまどで調理する

- ③ ①で切った食材を鍋で炒める。



- ④よく炒めたら、具がかくれるくらいの水を入れて煮込む。



- ⑤野菜が柔らかくなったら火を弱め、ルーと牛乳を入れてよく混ぜる。ルーが溶けたらグリーンピースを加えて、できあがり♪



パン係

生地作り

①ボウルに、強力粉、砂糖、塩、イーストを入れて混ぜる。

② ①に牛乳と卵を入れて混ぜる。(寒い時期は牛乳を少しあたためておくとよい)

③常温に戻したバターを入れてこねる。

④生地をボウルに叩きつけたり、伸ばしたり、丸めたりを繰り返して、生地の表面が滑らかになるまでこねる。



1次発酵

⑤ダッチオーブンの中に網をしいてアルミホイルを広げる。(2枚使用)

⑥丸めた生地を真ん中に入れて蓋をする。

⑦炭がおこせたら、少しだけダッチオーブンを火にかけて温める。(側面を手で触って温かい程度。熱くならないよう注意！)

⑧程よい温かさを保って、30~45分一次発酵。(2倍くらいに膨らむ)



ダッチオーブンは、
とっても熱くなるよ！
やけどに注意してね！



炭おこし

⑨たき火台を組み立てる。

⑩たき火台に新聞と薪で火をおこし、その上に炭をのせて、炭をおこす。



形成・2次発酵

⑪生地が発酵して膨らんでいたら、ダッチオーブンから出して、再度こねてガスを抜く。

⑫生地を16等分に分けて、きれいに丸める。

⑬ダッチオーブンに並べて蓋をして、2次発酵。
※⑦と同様、少しダッチオーブンをあたため、程よい温かさを保つ。

焼く

⑭15分くらいたって、生地が膨らんでいけば、ダッチオーブンをたき火台に乗せる。

⑮蓋の上に、炭を多めに乗せて加熱。

(上火：下火=7：3程度)

⑯10~15分くらいで、膨らんで焼き色がついたらできあがり♪

※パンのいい香りがしたらそろそろ♪

※たまに蓋をあけて確認をする。



片づけ

役割分担を、[アルミ鍋みがき](#)、[ダッチオーブン洗い](#)、[食器洗い](#)、[かまど&たき火台掃除片づけ](#)に分担をする。

アルミ鍋みがき

- ①鍋の内側を新聞紙で出来るだけ拭き取る。
- ②砂場で、濡らした布に砂をつけてみがく。
※内側に焦げがあれば金だわしも使う
- ③仕上げに流し場でスポンジたわしに洗剤をつけて洗う。※特に内側の汚れが落ちていないか要チェック！

ダッチオーブン洗い

- ①ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う。(洗剤は使用しない)
- ②洗ったダッチオーブンを乾いた布でふいて水気をとる。
- ③油を布にしみこませてダッチオーブン全体にたっぷり塗る。

食器洗い

- ①ダッチオーブンとアルミ鍋以外のものをすべて洗う。テーブル周りも片づける。

かまど&たき火台掃除片づけ

- ①炭や燃えカスは、火ばさみや十能を使って、水の入った金バケツの中に入れて確実に消火する。
- ②ほうきと十能を使ってきれいに掃除する。
- ③たき火台を折りたたんで袋に片づける。

パン・シチュー、ピザの片づけについて

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

- * 【食器類】、【ダッチオーブン】、【焚き火台】の片づけをする

- * 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

ダッチオーブン・焚き火台の片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する

- * ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う(洗剤は使用しない)

- * 洗ったダッチオーブンは、乾いた布でふいて水気をとる(炭火の上に置くと早い)


- * 少し温まったオーブんに油を布ににみこませて全体に塗る

- * 火ばさみや十能じゅうのうを使って、焚き火台の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、片づけて終わる



【炊飯活動】

活動名						ピザ（ダッチオーブン）							
概要		○炭をおこしてダッチオーブンでピザをつくる。											
ねらい		○炭火おこしやダッチオーブンを使った料理の基本的な知識を身につける。 ○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。											
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		5・6人程度（1班当たり） 班編成8班以内 ※各班に引率者(大人1人)必須		所要時間		3・5～4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、ピザ用具一式、炭、割木、クッキングシート、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		○事務室で打ち合わせを行う。 ・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。 ○焼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。 ○包丁は指導者が配布し、回収する。							
展開		○火おこし係 ・焚き火台の中で割木に火をつけ、炭をおこす。 ・ダッチオーブンを置いたら十分温める。 ・机、椅子をセットする。 ○食材係 ・パン生地を作り、生地を焼く。 ・ピザにのせる具材を切る。 ○片づけ ・食器などは洗う。 ・残飯はポリバケツに入れて食堂に返す。 ・ダッチオーブンと焚き火台の手入れ。 ・用具を元の位置に返す。 ・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） ○野外で食べる場合、外への机の移動も可。 ○包丁の取り扱いには十分に注意させる。 ○包丁は数を確認する。 （必要なくなった時点で早めがよい） ○ダッチオーブンは洗剤を使わずに水洗いをし、きれいに洗う。最後に炭火で乾かして油を全体に塗っておく。							
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		○炭火おこしやダッチオーブンを使ったピザの作り方の基本的な知識を身につけることができたか。 ○安全に注意して、班で協力して楽しく活動できたか。											
発展		○家庭の庭や自然の中で、炭火おこしやダッチオーブンを使った料理を楽しむことに挑戦させたい。											

【ピザの作り方】 1グループ6人分。

注意事項

ダッチオーブン

■大変熱くなる

やけどに注意！皮手袋を使用する。

重たく熱いので特に注意！

蓋を動かすのは大人が行う。

熱した後の持ち運びは大人が行う。

包丁の使い方について

■包丁はバットに入れて運ぶ。

■切る時は刃先に指がないよう気をつける。

使う食器や道具について

■必ず洗ってから使う

【すすめかた】

- ①ピザ生地作り
- ②トッピング準備
- ③炭と鍋の準備
- ④ピザ作り&焼き
- ⑤実食
- ⑥片付け

●ピザ生地の材料

※直径 25 cm×6 枚

- 強力粉 700g
- ドライイースト 12g
- 砂糖 12g
- 塩 6g
- オリーブ油 20ml
- ぬるま湯 420ml

●トッピングの材料

- ウインナー 14本
- コーン 150g
- 玉ねぎ 1個
- ピーマン 2個
- バナナ 3本

※バナナは焼かずに食べてもOK

●その他の材料

- ケチャップ
- とろけるチーズ 350g
- コーンスープ 6袋

●準備物

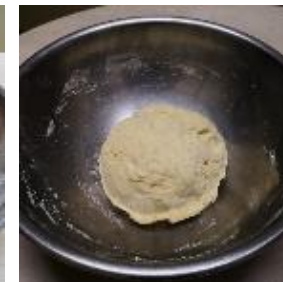
ダッチオーブン 焚き火台
リフター 網 網運び用器具
炭 3kg 割木 マッチ 皮手袋
ボウル 計量カップ 包丁
まな板 めん棒 ビニール袋
クッキングシート スプーン



【①ピザ生地作り】(②と並行して準備してもOKです)

※分量は各家族で調整してください(強力粉の量を要確認!)

1. ボウルにAを入れてスプーン等で混ぜる
2. その中にBを加えてスプーン等で混ぜる
3. ある程度まざれば、手でこねて一つにまとめる
4. 分割する(6つに分割)
5. 分割した生地を丸めてビニール袋に入れて発酵(30分位)



【②トッピング準備】(①,③と並行して作業してもOKです)

- 具材をピザに乗せやすい大きさに切ったりする
- ※特に玉ねぎは厚いと生焼けになるので、薄めがおススメ



【③炭と鍋(ダッチオーブン)の準備】

1. たき火台に新聞と薪で火をおこし、その上に炭を全部のせる
2. ダッチオーブンの中に、上げ底用の網を入れる
3. ある程度、炭に火がついたらダッチオーブンをのせて温めておく
(ふたの上にも炭をのせる※多めに)



【④ピザ作り&焼き】

1. 発酵してふくらんだピザ生地を袋から出して、全体に打ち粉をつける
(生地をこね直すと生地がのびなくなるので、こね直さないこと)
2. 板にクッキングシートをひき、手のひらで程よい大きさにのばす
(めん棒でのばしてもOKです)
3. ソースをぬる ※生地の端から2cmはソースをぬらない
4. トッピングをする ※生地の端から2cmはトッピングをのせない
5. チーズをのせる ※生地の端から2cmはチーズをのせない



6. シートの余分な部分をちぎり、丸網に乗せて、網を網運び用器具で、ダッチオーブンに入れて焼く ※やけどに注意!
7. ピザ生地に軽く焦げ目がついてチーズが程よくとけたら出来上がり
(目安は3分程度)
8. まな板にクッキングシートごとピザをのせて、いただきます♪



【⑤実食】

- 焼けたピザから食べましょう♪
- コーンスープは、コップに粉とお湯を入れてどうぞ♪
- バナナはピザに乗せて焼いてもいいし、そのまま食べてもいいよ♪

【⑥片付け】

1. ボール、スプーン、めん棒、包丁などは洗剤で洗う
2. ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う(洗剤は使用しない)
3. 洗ったダッチオーブンを乾いた布でふいて水気をとる
4. 少しダッチオーブンをあたたためてからオリーブ油を布にしみこませて全体に塗る
4. 炭は、水の入った金バケツに入れて消火する

ダッチオーブンは、とっても熱くなるよ! やけどに注意してね!



パン・シチュー、ピザの片づけについて

はじめに

- * 残飯はそのままポリバケツへ捨てる
それ以外のゴミも全てポリバケツへ入れる



- * 食堂から持ってきたかごやバットなどは食堂に返す

- * 【食器類】、【ダッチオーブン】、【焚き火台】の片づけをする

- * 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

ダッチオーブン・焚き火台の片づけ

- * 必ず軍手か皮手袋をして掃除する

- * ダッチオーブンはお湯とスポンジで洗う(洗剤は使用しない)

- * 洗ったダッチオーブンは、乾いた布でふいて水気をとる(炭火の上に置くと早い)

- * 少し温まったオーブんに油を布ににみこませて全体に塗る

- * 火ばさみや十能じゅうのうを使って、焚き火台の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、片づけて終わる



炊飯活動献立表（令和6年度）

記	献立	材料名	数量
A	手打ちうどん	薄力・強力小麦粉	120g
		塩	5g
		水	60mL
		薄力小麦粉(打ち粉)	適量
		うどんだし ※1	30mL
		三角あげ	2枚
		かまぼこ ※2	2枚
		ねぎ	2g
		りんごゼリー※18	1個
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
B	煮込みうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		板こんにやく	20g
		ネギ	2g
		みそ	30g
		だしの素 ※3	1g
		りんごゼリー※18	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 ※4	35g
		福神漬 ※5	5g
		りんごゼリー※18	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※6	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 ※7			
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※6	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 ※7	
焼きそばソース※8			
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
F	ソロ炊飯	米	130g
		みそ汁 ※9	1袋
		バナナ	1/2本
		ふりかけ※10	1袋
		缶詰め※11	1/2缶
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
G	ホットサンド	パン ※12	2枚
		スライスハム※17	1枚
		とろけるチーズ※13	1枚
		イチゴジャム ※19	1袋
		コーンスープ※15	1袋
		バナナ	1/2本
		茶葉(パック)	

記	献立	材料名	数量
H	パン(6人分)	強力粉	500g
		ドライイースト	20g
		砂糖	50g
		塩	5g
		卵	1個
		牛乳	250cc
		バター	30g
	シチュー(6人分)	鶏肉	400g
		じゃがいも	600g
		たまねぎ	600g
		にんじん	200g
		グリーンピース	30g
		シチュールー※16	180g
		牛乳	250cc
りんごゼリー※18	1個		
茶葉(パック)			

記	献立	材料名	数量
I	ピザ(6人分)	強力粉	700g
		ドライイースト	12g
		砂糖	12g
		塩	6g
		オリーブ油	20ml
		水	420ml
		ホークウイナー※6	14本
		コーン	150g
		たまねぎ	1個
		ピーマン	2個
		ケチャップ※14	
とろけるチーズ※13	350g		
コーンスープ※15	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】
肉の増量(240円/60g)
焼きそば種の追加(100円/1袋)

記	献立	材料名	数量
J	カレーうどん	冷凍うどん	1玉
		鶏肉	50g
		さつまいも	50g
		にんじん	10g
		ごぼう	20g
		しめじ	1/5p
		油あげ	1/2枚
		ねぎ	2g
		カレールー ※4	30g
		だしの素 ※3	1g
りんごゼリー※18	1個		
茶葉(パック)			

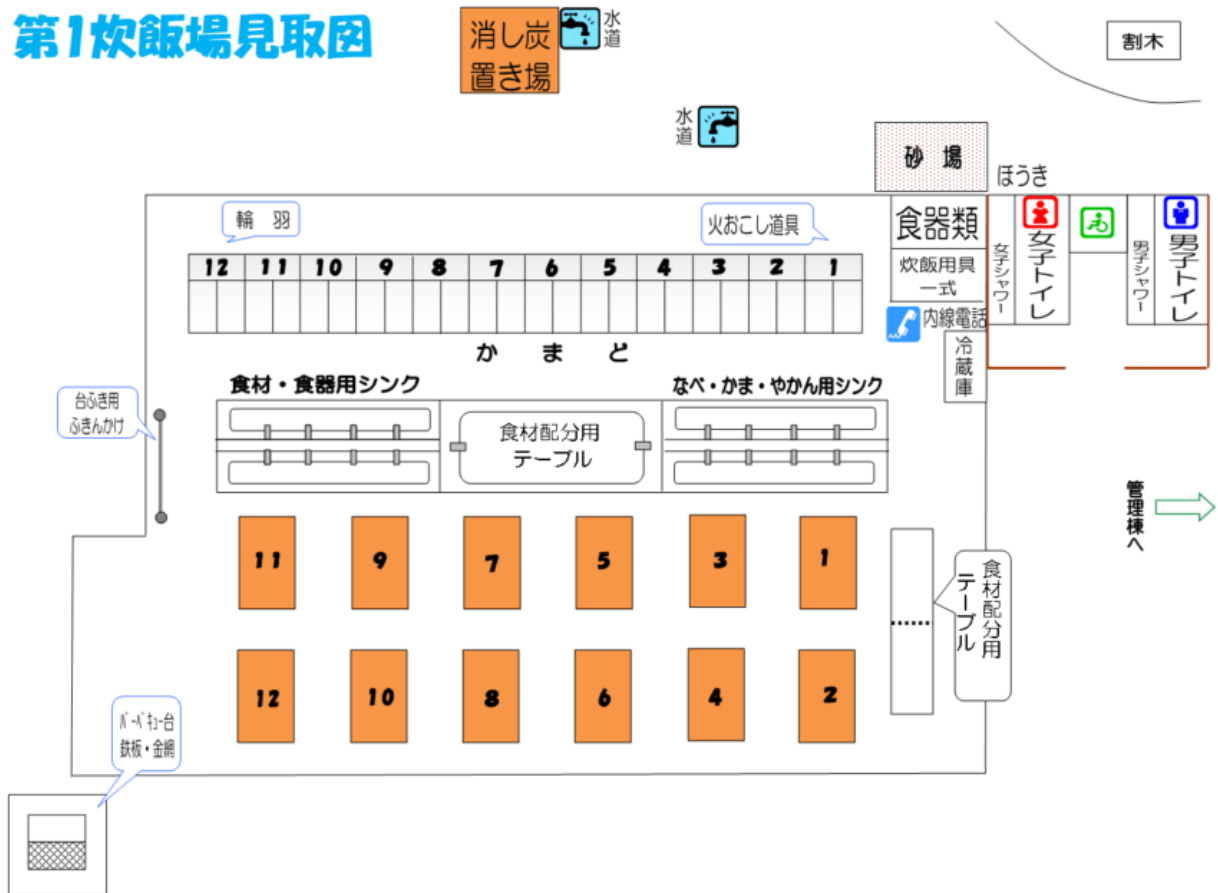
記	献立	材料名	数量
K	鶏釜飯	米	130g
		鶏もも肉	80g
		にんじん	30g
		しめじ	30g
		ごぼう	30g
		油あげ	1/2枚
		水	150ml
		うどんだし ※1	15ml
		みそ汁※9	1袋
		りんごゼリー※18	1個
		茶葉(パック)	

材料名	原材料名
※1 うどんだし	しょうゆ(本醸造)、食塩、砂糖、煮干し、いわしぶし、発酵調味料、かつおぶし、かつおエキス、こんぶエキスパウダー、たん白加水分解物、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、カラメル色素、(原材料の一部に小麦を含む)
※2 かまぼこ	魚肉、でん粉(小麦を含む)、植物油、食塩、発酵調味液、砂糖、卵(卵を含む)、大豆たん白、風味調味料/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、ソルビトール、コチニール色素
※3 だしの素	食塩、砂糖、風味原料(煮干しわし粉末、かつお節粉末、煮干しわしエキス、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)
※4 カレールー	食用油脂(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、ポークパウダー、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)
※5 福神漬	大根、しょうが、しそ、ごま
※6 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)
※7 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(加工でんぶん、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)
※8 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、オイスターエキス、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(加工でんぶん、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)
※9 みそ汁	米みそ、わかめ、食塩、たん白加水分解物、かつおエキス/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
※10 ふりかけ	ごま、小麦粉、鶏卵、砂糖、大豆加工品、食塩、乳糖、こしあん、マーガリン、鰹削り節、エキス(チキン、酵母、鰹、オニオン)、鶏肉、海藻カルシウム、しょうゆ、パーム油、はちみつ、海苔、脱脂粉乳、なたね油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、イースト、大豆油、発酵調味料、バター、あおさ、抹茶、卵黄油、澱粉、鰹節粉、こしあん、香料卵殻カルシウム、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノイド、紅麹)、酸化防止剤(ビタミンE)、甘味料(甘草)
※11 缶詰め(いわしのみそ煮)	いわし、みそ、砂糖、しょうが、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、(一部に大豆を含む)
※12 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、発酵風味料/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)
※13 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
※14 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
※15 コーンスープ	スイートコーン、デキストリン、小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、でん粉、食塩、食用油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(ゲアガム)、香料、(牛肉を原材料の一部に含む)
※16 シチュールー	小麦粉(国内製造)、食物油脂、砂糖、でんぶん、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、乳等加工品、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、チキンブイヨンパウダー、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー/調味料(アミノ酸等)、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(ビタミンE、ビタミンC)、(一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
※17 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)
※18 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(クチナシ、ビタミンB2)
※19 イチゴジャム	糖類、砂糖、果実(いちご、りんご)、ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、香料

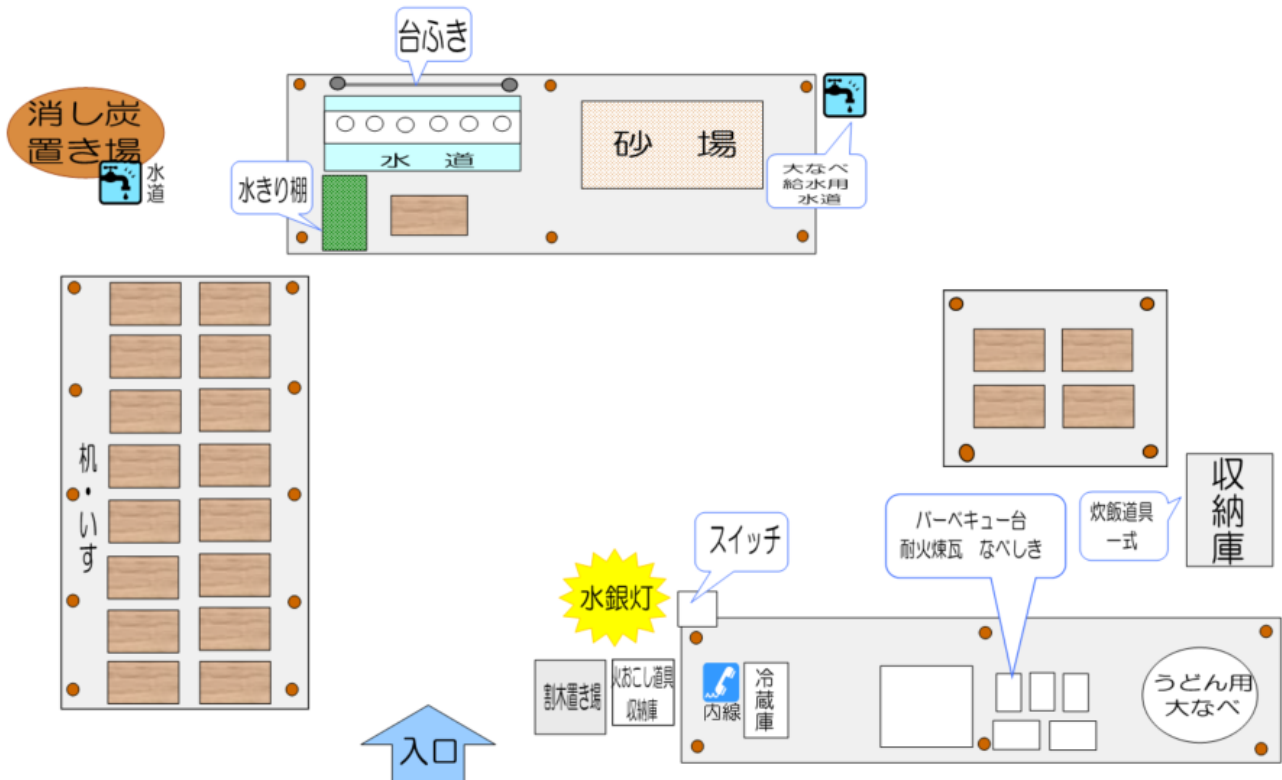
- * 食材が変更になる場合があります。
- * 炊飯活動の献立に持込食材を加えることはできません。研修中の飲酒はできません。
- * この献立によるメニューは炊飯活動として取り扱いますので、すべて自炊となります。
- * その他ご不明な点は、**食堂(TEL080-6237-6735)**に直接お問い合わせください。**電話受付時間 9:00~14:00**

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



ソロ炊飯用土鍋置場

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