


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