

## Ⅱ 炊飯活動

- 1 カレーライス
- 2 煮込みうどん（カレーまたは味噌）
- 3 バーベキュー
- 4 ソロ炊飯
- 5 ホットサンド

※ 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	○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

お米とぎ  
お茶準備

火を起こす

かまどで  
カレー作り

かまどで  
ごはん炊き

火力を  
調節する

カレーの  
☆完成☆

ごはんの  
☆完成☆

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



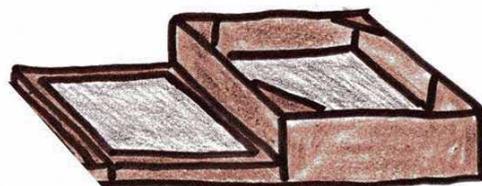
【ワンポイント☆アドバイス】

- ・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♪

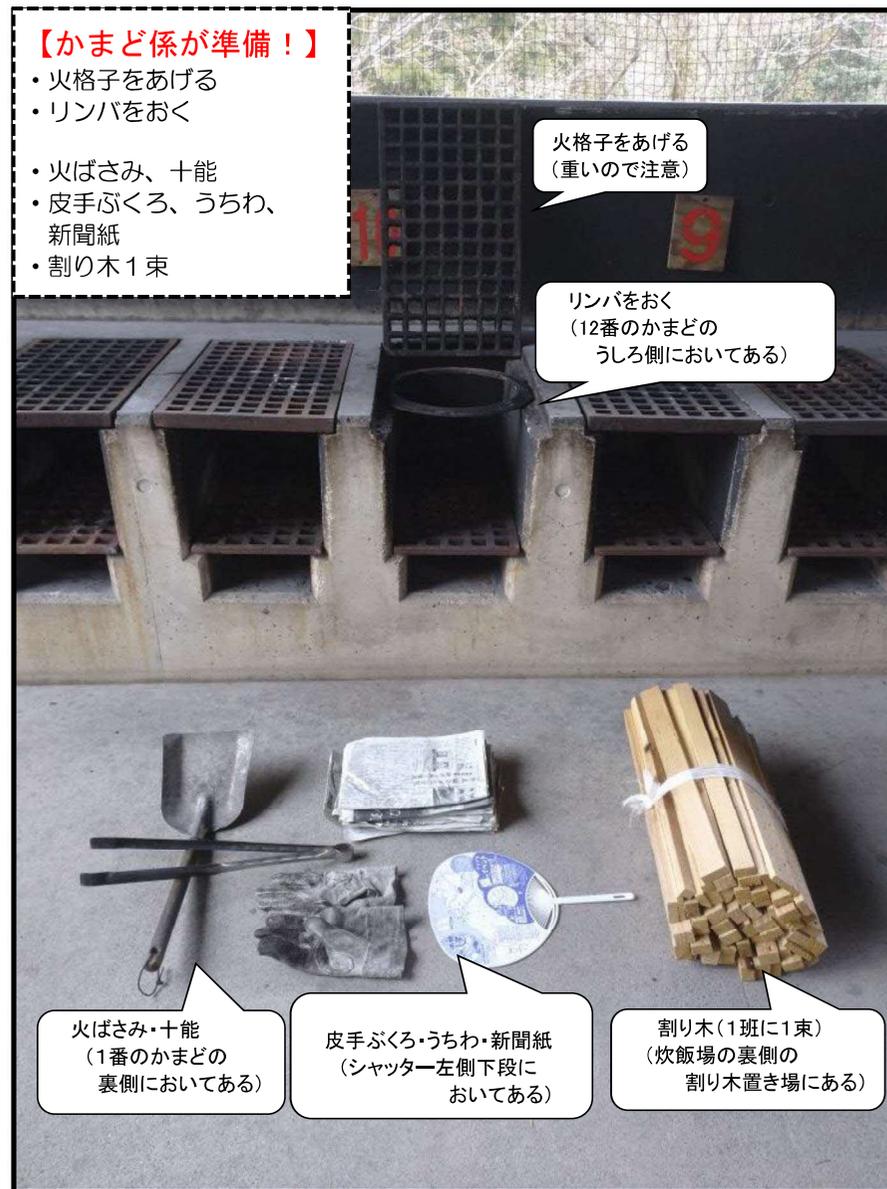


じゅんぴ ~カレー炊飯~

# かまどに準備するもの

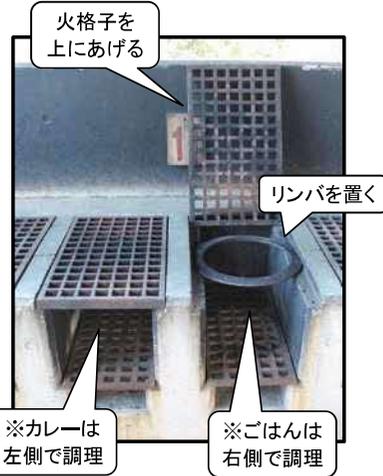
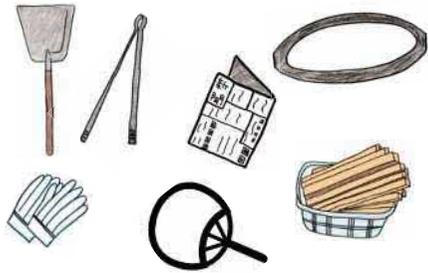
## 【かまど係が準備！】

- 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

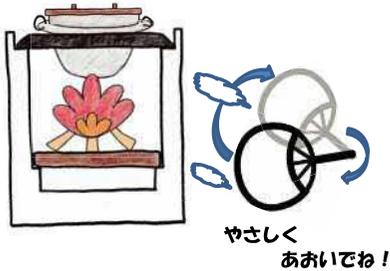


# かまど係 ① ~カレー炊飯~

## 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



**[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？

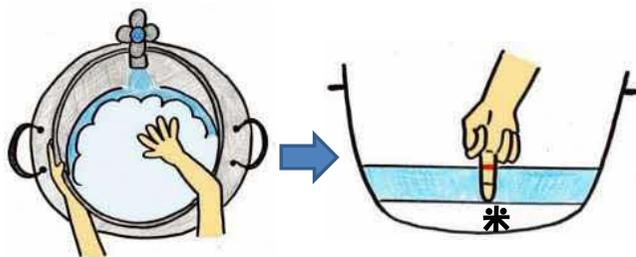
## ④ご飯ができたら、火をとなりのかまどにうつして、カレー調理の準備



## 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

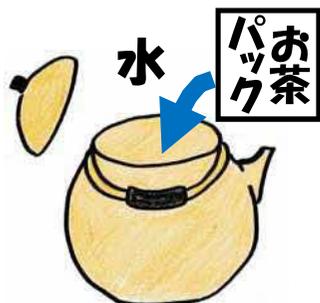
# ごはん係 ① ~カレー炊飯~

①お米をといで、水を入れる



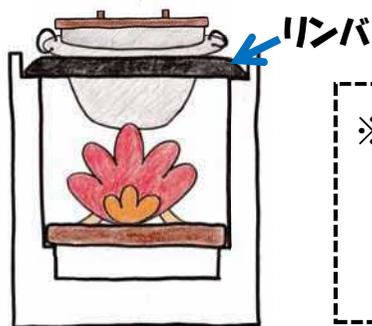
**[ワンポイント☆アドバイス]**  
 ごはんの  
 水の量は  
 中指の第2  
 関節まで!

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♪

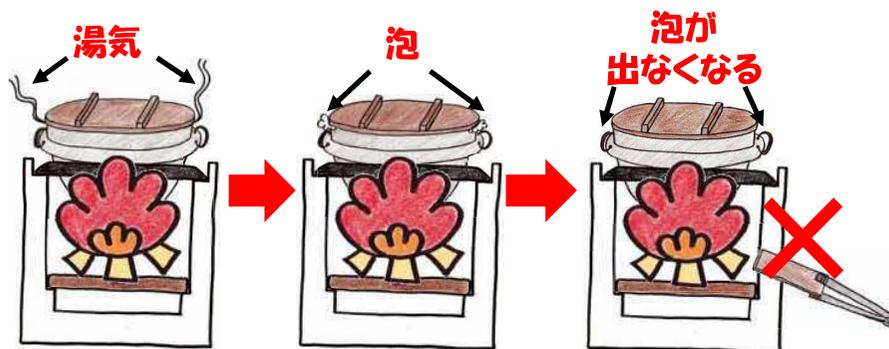
③はがまを、かまどのリンバの上に置く



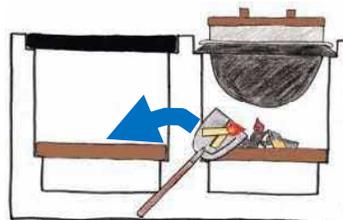
※はがまを置く前にチェック!  
 ・水の量はOK?  
 ・お米は平らになっている?  
 ・ふたをのせてある?

# ごはん係 ② ~カレー炊飯~

④ごはんを炊く



できあがったら  
 燃えている割り木を  
 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!

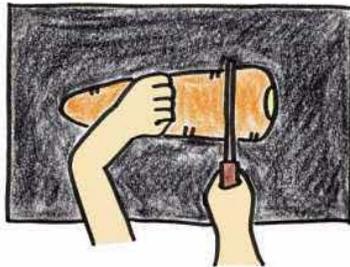
⑤むらし終わったら、はがまをはこぶ

# カレー係 ① ~カレー炊飯~

## ①包丁・食材をうけとる

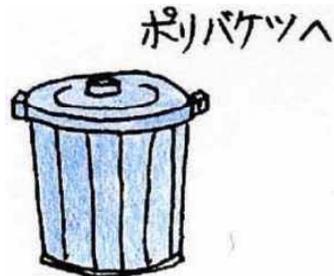


## ②野菜や肉を切る



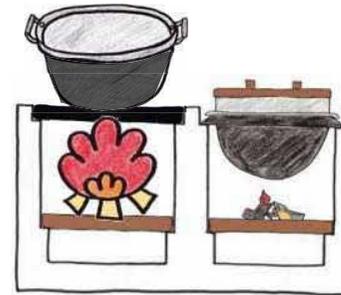
- ※包丁の使い方に注意！！
- ・包丁を洗うとき
  - ・皮をむくとき
  - ・食材を切るとき
- (『安全について』を見ること！)

## 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



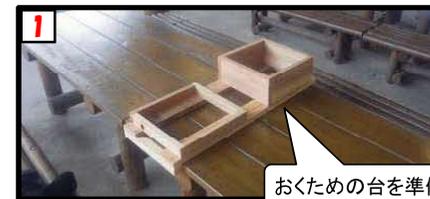
※やけどに注意！！

- ・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】

- ・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



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！



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！



割り木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

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



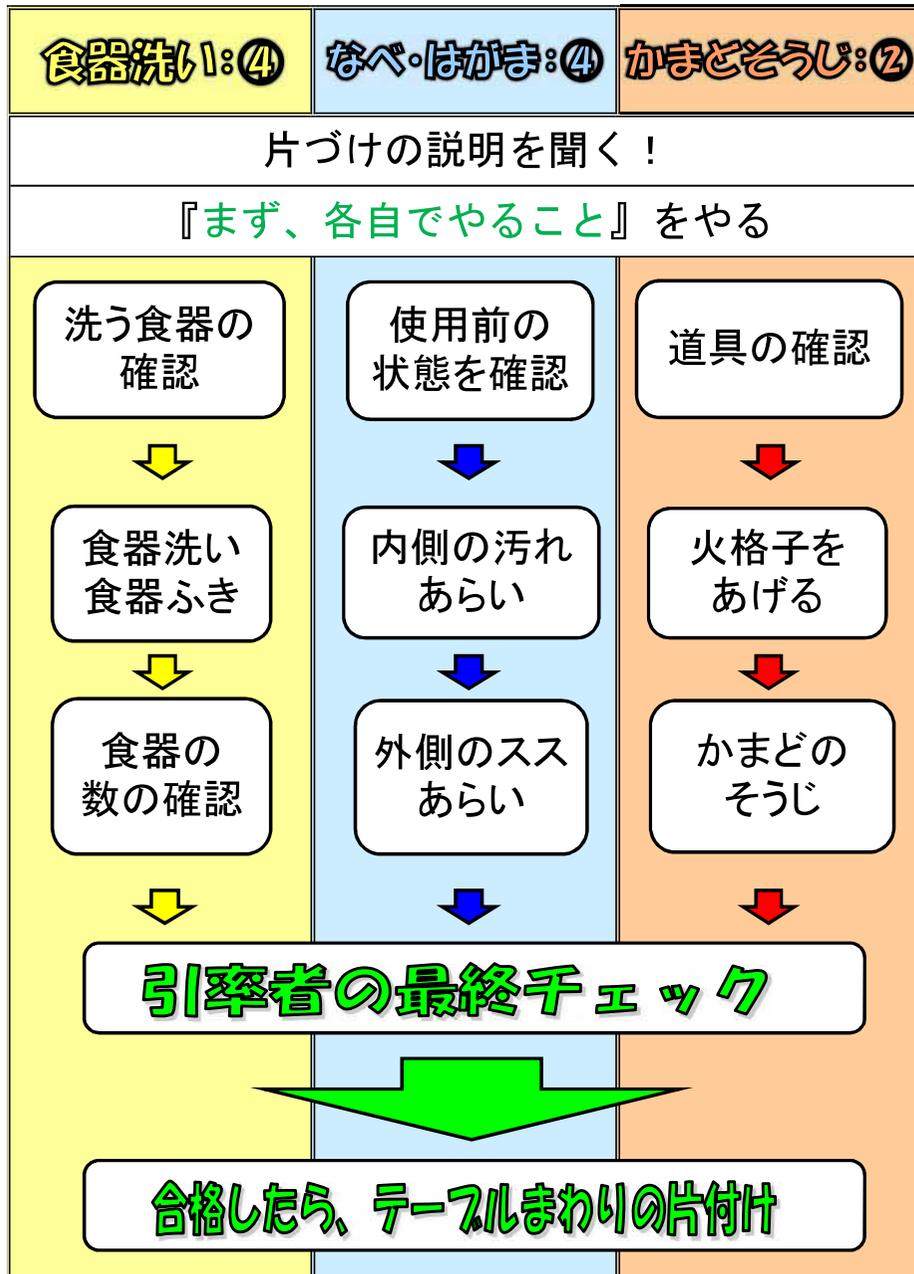
「あつい物を通るよ〜！」と言いながら先導する



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~

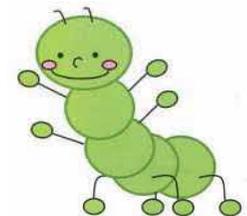


# テーブルまわりの片付け ~カレー炊飯~

※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



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

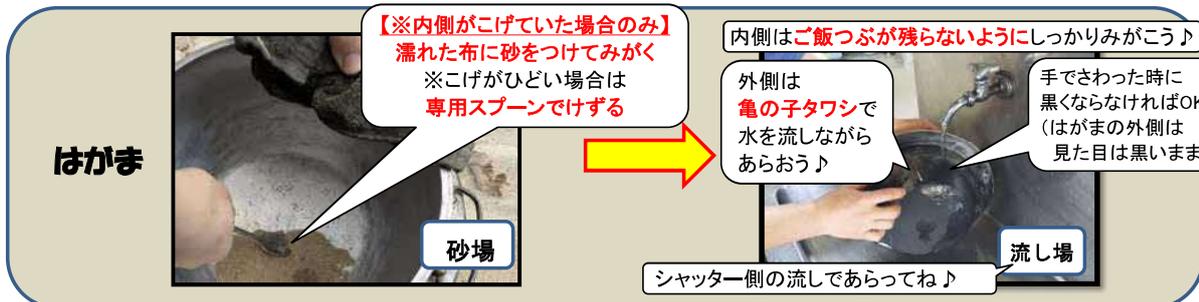


かたづけの係を決めて  
かたづけ開始！  
【かたづけの係】  
・「はがま&なべ あらい」④  
・「食器あらい」④  
・「かまどのそうじ」②  
※4:4:2くらいの割合に  
なるようにするといいよ！

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 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！



【※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  
あらおう♪

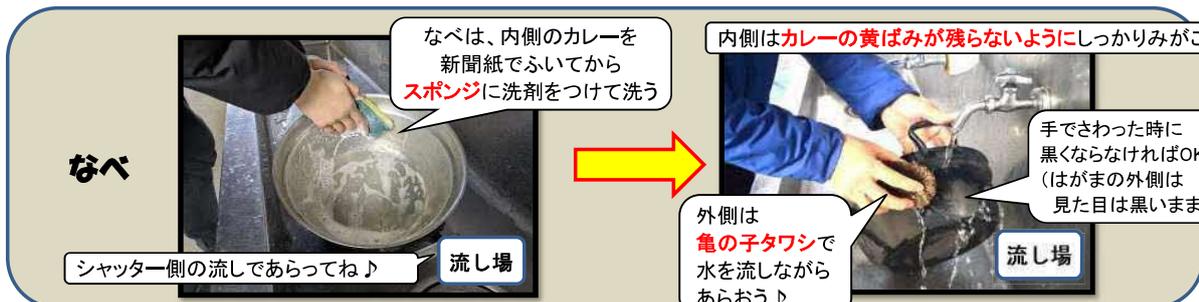
手でさわった時に  
黒くならなければOK！  
(はがまの外側は  
見た目は黒いままで)

はがま

砂場

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

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  
見た目は黒いままで)

なべ

流し場

流し場

シャッター側の流しであらってね♪

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

# 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						
<b>煮込みうどん（カレーまたは味噌）</b>						
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。		
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。)					

# にこ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

\* 【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

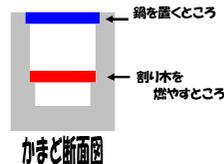
連絡は  
事務室：内線65

## 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						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		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		○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



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

# バーベキューの片づけについて

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
- \* 【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



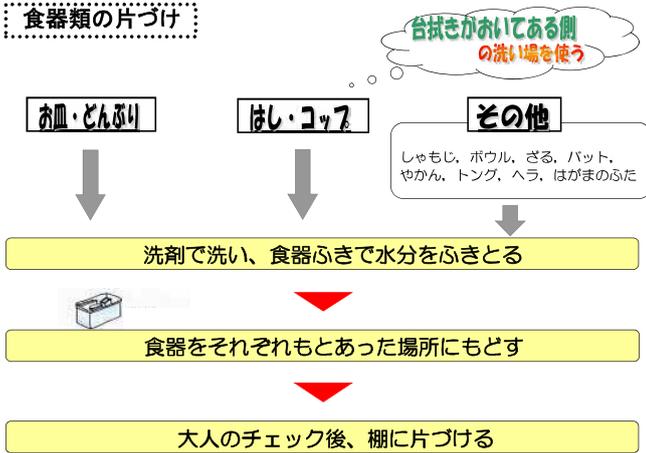
連絡は  
事務室：内線65

## 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

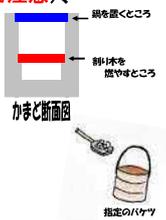


## 食器類の片づけ



## かまどの片づけ

- \* 必ず軍手か皮手袋をして掃除する
- \* 輪羽りんうは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
- \* 右図の青と赤の火格子を起こして(重くて熱いので注意)、十能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番のかまどの裏に片付ける
- \* 大人のチェックを受けて終わる

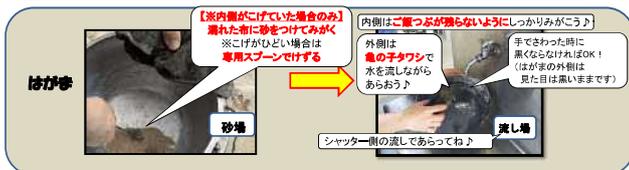


焼きそばのみの場合は、この片づけはありません

## 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！



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、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
- \* 【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

## 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・鍋・やかんの片づけ

### 土鍋

流して水を流して、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  
けする(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ひします

### 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		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		○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)

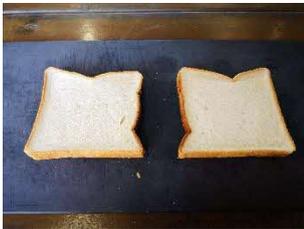
## <材料>

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

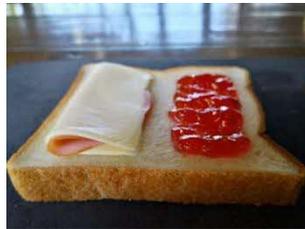
## <準備する物>

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、  
 電気ポット(スープ用)

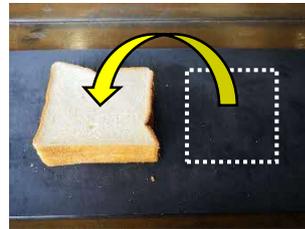
## 【作り方】



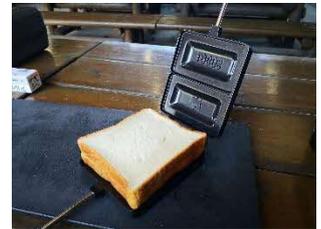
①食パンを2枚用  
 意する。



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!**

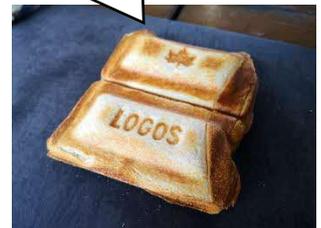
⑥たまにひっくり  
 返しながら加熱。

**やけどに注意!**

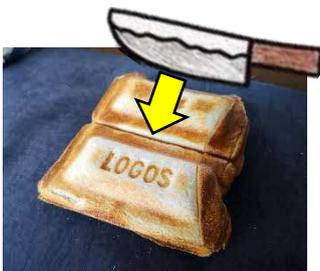


⑦たまに開けて、焼  
 け具合を確認する。

**やけどに注意!**

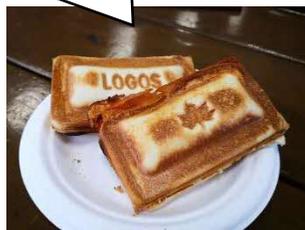


⑧程よく焦げ目が  
 ついたら完成♪



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♪

## 炊飯活動献立表（令和7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※14	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※14	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※14	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
		ホークウィンナー※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
E	バーベキュー+焼きそば	牛肉	140g
		ホークウィンナー※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)			

【D・Eのバーベキューを増量について】

肉の増量(240円/60g)

焼きそば麺の追加(100円/1袋)

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※14	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 ※12	1袋
		コーンスープ※13	1袋
		バナナ	1/2本
茶葉(パック)			

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 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、ソデー・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、しょうが、しそ、ごま
※4 ポークウィンナー	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、ポークエキス、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】
※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 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
※13 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(グアーガム)、香料、【牛肉を原材料の一部に含む】
※14 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)

\* 食材が変更になる場合があります。

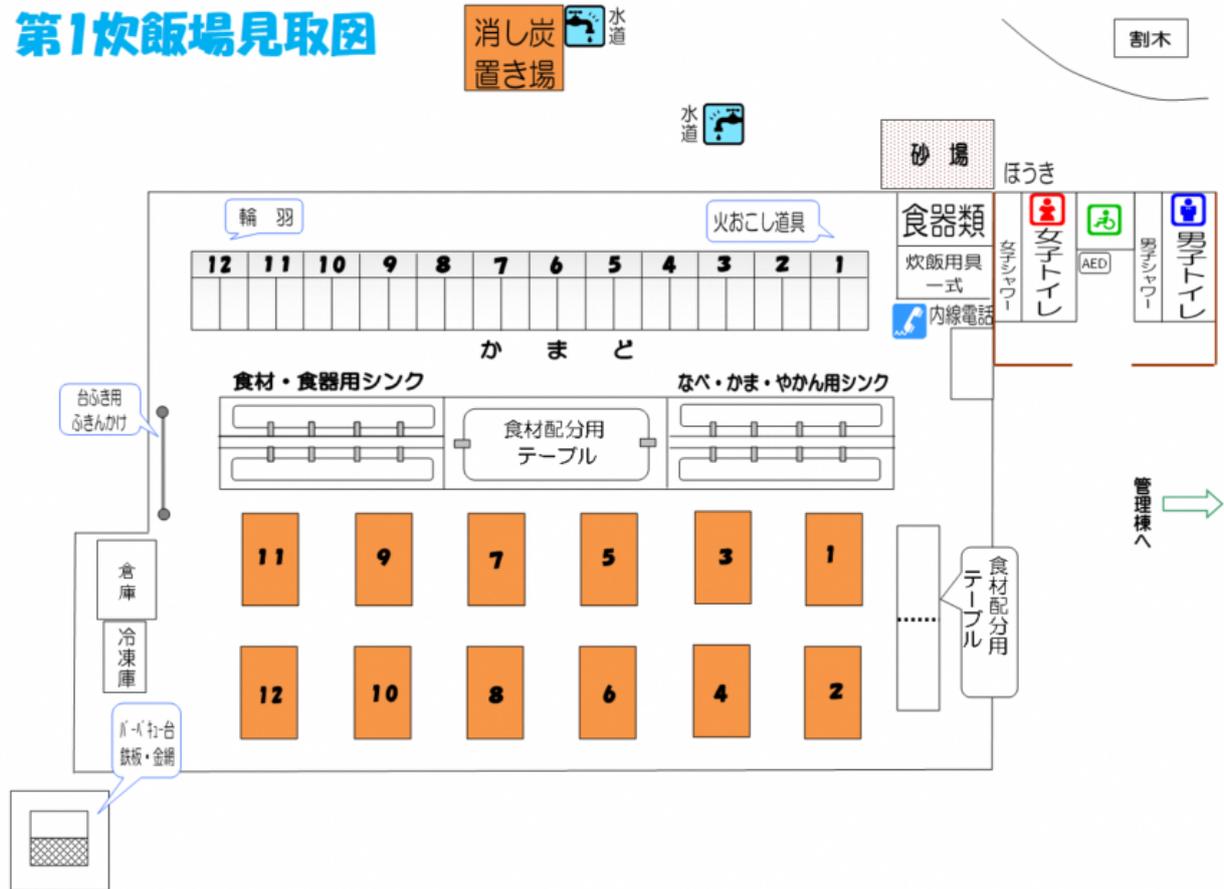
\* 炊飯活動の献立に持込食材を加えることはできません。研修中の飲酒はできません。

\* 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。

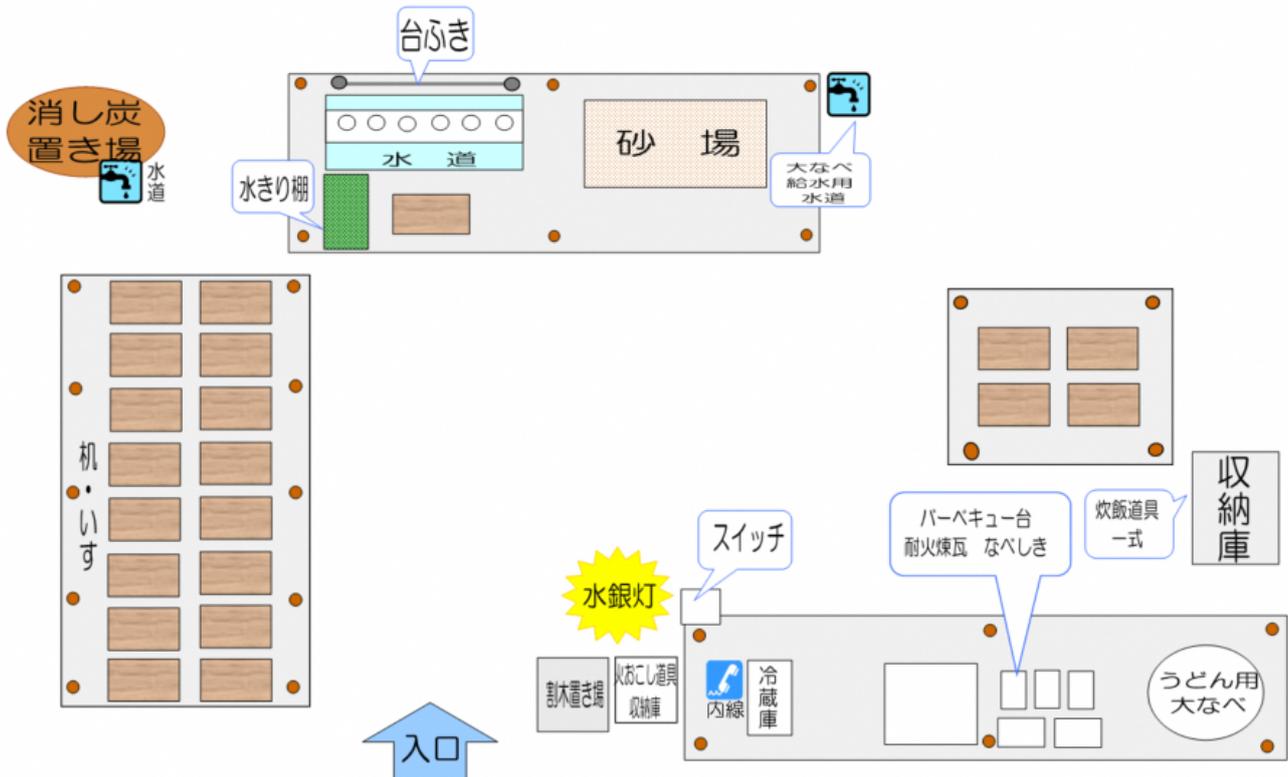
\* その他ご不明な点は、**食堂(TEL080-6237-6735)**に直接お問い合わせください。**電話受付時間 9:00~14:00**

# 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

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。



収納庫



ソロ炊飯用土鍋置場



かまどの設営の一例