

野外炊事(カレーライス)

集団での炊事や食事の楽しみを分かち合う活動である。おいしい食事を自分達で作るプロセスには、コミュニケーショントレーニングの要素が含まれている。自然の家では、調理の分担や片づけすることを通して、協調性を高めることや、仲間の良さに気づく等の効果を期待している。感染症対策として、①少人数で実施できるということ②ごみは極力少なくすることなどを考慮し、食事はカレー限定としている。

○時期…4～10月上旬

○所要時間…3時間～4時間

○対象…小学校高学年以上

○実施場所…グリーンホール、野外炊事場（各場所50名程度）

○定員…100名程度（1グループ5名）

○指導…準備・片付けの職員指導あり

○団体が用意するもの

食材（購入）・薪（購入）・着火剤（購入）・着火道具・うちわ・雑巾・洗剤・スポンジ・金たわし
スプーン・サラダ油（鍋と羽釜のコーティングのため）・飲料水・汗拭き用タオル

○服装

汚れてもいい服装（化学繊維は避ける）・帽子・軍手

○自然の家が用意するもの

検食袋・無線機・ハンドソープ・消毒液・炊事道具



皿5、しゃもじ2、おたま、
皮むき器2、ボウル2、ザル2



1グループに包丁・まな板各2つ

左2つは野外炊事庫
にあります。
この他に購入した食
材があります。



コンロ、グルーピング



羽釜、なべ、ふた、火ばさみ

左2つは野外炊事庫
とグリーンホールに
あります。

○活動手順

1. 職員から必要な道具について説明を受ける。
 - ・野外炊事庫から持っていくもの
 - ・中身がそろっているか確認
2. 炊事場所に持っていく。
 - ・食材は冷蔵庫に入っているので忘れないように持っていく。

職員が指導

3. 炊事場所に行き、職員から注意事項を聞く。

- ・調理の前に手洗いと消毒をする。
- ・食器、鍋、羽釜は使う前に洗剤できれいに洗う。
- ・鍋と羽釜の外側に油でコーティングする。(すずが落ちやすくなる。)
- ・かまどとテーブルは離して設置する。
- ・火を扱うときは必ず軍手を着用する。
- ・ごはんが炊けたときの羽釜は熱いので、グルーチングごと降ろす。
- ・走り回ったりふざけたりしない。

職員が指導

※事前に自然の家 Youtube「野外炊事～カレーライスの作り方」を視聴しておく。

4. グループに分かれて調理を行う。

※職員から検食袋、ハンドソープ、消毒液を受け取る。

5. 完成したカレーライスを食べる、

※カレーとごはんをスプーン1杯程度検食袋に入れる。(どのグループでもよい)

6. 片付けを行う。

道具	野外炊事場	グリーンホール
かまど・グルーチング	野外炊事庫	シャッター内
黄色いコンテナ 食器カゴ 包丁・まな板	①洗剤と水でしっかり洗う。 ②職員 の点検を受ける。 ③元の場所に戻す。	

引率者が指導

7. 職員の点検を受ける。

- ・点検実施5分前に無線で事務室に連絡する。
- ・点検を受ける。

【点検項目】

- ・黄色のコンテナ(鍋、羽釜)
 - カレーやお米の残りがいないか
 - 鍋や羽釜の外側にすずが残っていないか
- ・食器かご(皿、ボウル、おたま、ピーラー)
 - 汚れが残っていないか
- ・流し台、床などの清掃
 - 食べ残しや洗剤が残っていないか
- ・火の始末
 - 火が消えて残灰置き場に捨てているか
 - 床が汚れていないか



職員が指導

- ・生ごみは生ごみ処理機に入れる。(壊れる原因になるので、生ごみ以外入れない。)

7. 職員の点検が終わったら道具がそろっているか確認し、野外炊事庫に戻す。



Youtube「日高 sun 太ちゃんねる」でも動画を公開中。
左の QR コードを読み込むか、「日高 sun 太ちゃんねる」で検索してください。