

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。

○時期…4月～10月上旬

○所要時間…3時間(大規模な学校の場合は4時間～)

○対象…小学校高学年以上

○実施場所…グリーンホール(150名程度)、野外炊事場(50名程度)

○定員…150名程度(1グループ10名まで)

○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・布巾・食器用洗剤・スポンジ
- ・金たわし・スプーン・液体クレンザー(鍋のコーティングのため)・手洗い石けん

○服装

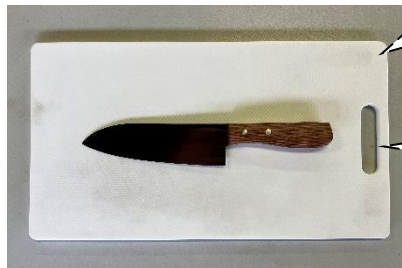
汚れてもいい服装(化学繊維は避ける)・帽子・軍手・汗拭き用タオル

○自然の家が用意するもの

検食袋・無線機・炊事道具



皿10、しゃもじ2、おたま1、皮むき器2



1グループに包丁・まな板各1つ

購入した薪は、野外炊事場で実施のときは野外炊事庫、グリーンホールで実施のときはグリーンホールにあります。

購入した食材は野外炊事庫の冷蔵庫にあります。

食器や道具は野外炊事庫とグリーンホールのそれぞれにあります。



コンロ、グレーチング



かまどの例(野外炊事場のみ)



鍋1、ずんどう1、ふた2、火ばさみ1、ボウル2、ザル2

○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。

- ・調理の前に手洗いをする。
- ・食器、鍋、ずんどうは使う前に洗う。
- ・鍋とずんどうの外側に液体クレンザーでコーティングする（すすが落ちやすくなる）。
- ・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鍋は熱いので、グレーチングごと下ろす。
- ・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、無線機を受け取る。

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
コンロ・グレーチング	野外炊事庫	シャッター内
コンテナ 食器かご 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】

- ・コンテナ（鍋、ずんどう、ふた、火ばさみ、ボウル、ザル）
 - カレーやお米の残りがいないか
 - 鍋やずんどうの外側にすすが残っていないか
- ・食器かご（皿、しゃもじ、おたま、皮むき器）
 - 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



職員が指導

- ・生ごみは専用のポリバケツ（ビニール袋など、生ごみ以外はいれない）。

8. 職員の点検が終わったら元の場所に戻す。



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。