

野外炊さん

人数	最大 240 人 体育館裏炊さん場：最大 140 人程度（3クラス程度） 第1・2炊さん場：各 50 人まで（各 1 クラス程度） ※「ピザ」は 40 人以下	指導形態	導入指導あり
		目安時間	3～4時間
対象	小学校5年生以上 ※保護者または責任のもてる引率者と組んで活動する場合は、小学校4年生以下も可能。	活動場所	体育館裏炊さん場、第1・2炊さん場
		天候	雨天可能
班編制	1グループ6～8人が適当 体育館裏炊さん場：最大 18 グループまで 第1・2炊さん場：各 12 グループ(雨天は6グループ)まで	実施時期	通年 ※熱中症対策のため、7月15日～9月14日は「ホットドッグ」のみ実施可能。

1 概要

自然の中で仲間と一緒に食事を作る過程で、薪を割り、火をおこし、ごはんを炊くなど、自分たちで食事を作ることの楽しさを実感することができます。

活動中は、コミュニケーションが図られ、仲間との関係がより一層深まります。

仲間と役割を分担し、効率的に調理や片付けを行うこと、火や刃物等の扱い方や衛生面など、安全を確保することなどを意識して活動することがポイントです。

2 ねらい

- （1）自分で考え、野外炊さんに進んで取り組むことができる。
- （2）初めてのことに對しても、進んで挑戦することができる。
- （3）仲間とコミュニケーションを図ることができる。
- （4）仲間と力を合わせ、協働して取り組むことの楽しさをつかむことができる。



3 準備物

団体が準備するもの

- ☐ 木綿軍手
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 帽子
- ☐ 布きん（1班2～3枚程度）
- ☐ 台ふき（1班1～2枚程度）
- ☐ 洗剤（1班1つ程度）
- ☐ 新聞紙（火起こし・すす落とし用 1班1日分程度）
- ☐ マッチまたはライター
- ☐ スポンジ（1班2つ程度）
- ☐ スプーン・はし
- ☐ スチールウールたわし（自然の家で購入可）
- ☐ ゴミ袋（自然の家で購入可）

施設が貸し出すもの

- ☐ 炊さんセット（皿、ちゃわん、どんぶり、湯のみ、ごはん鍋、おかず鍋、まな板、しゃもじ、ピーラー）
※メニューによってセットの中身が少し変わります。
- ☐ がんこたわし
- ☐ 包丁
- ☐ 革手袋
- ☐ 火ばさみ、じゅうのう、ほうき
- ☐ なた（薪割り実施の場合）

申込時に注文購入できるもの

- ☐ 薪（焚きつけ用細木含む）
- ☐ スチールウールたわし
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ペットボトル飲料（麦茶、水、スポーツドリンク）

4 役割分担

- 団体担当者（引率者）…全体の総括、担当指導員との連携、児童生徒の体調管理
★○用具係…炊さんセットの受取・返却や調理、鍋・調理器具を洗うなど
★○食材係…食材の受取や調理、ゴミや残飯処理など
★○薪係…薪の受取や火起こし、かまどの灰処理など（薪割り実施の場合は薪割り）

5 主な活動内容 ②④⑥の説明・指導は担当指導員が行います。

- ①木綿軍手等必要なものを準備し、指定された場所に集合する。
②安全指導、片づけについての説明を受ける。
③3つの係に分かれ、用具、食材、薪を取りに行き、数を確認する。
・炊さんセット等用具の数があるか確認する。
・食事の材料がそろっているか確認する。
・注文した束数の薪や細木があるか確認する。
④用具係・食材係は、係の仕事（調理のポイント等）について説明を聞く。
⑤薪係は、木組みの方法等の説明を聞く（団体引率者の薪係が説明する）。
⑥（薪割り実施の場合）薪の割り方について説明を聞き、薪を割る。
⑦調理を行う。
⑧配膳をし、食事をする。
⑨炊さんセットやかまど等を片付けた後、担当指導員の点検を受ける。
⑩用具（炊さんセットや掃除用具等）を返却する。
⑪グループや全体で振り返りを行う。

6 福山少年自然の家で実施できる野外炊さんのメニュー

No.	メニュー	材 料	所要時間
1	カレーライス	お米 120g、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、牛肉、福神漬け	3h
2	豚汁	お米 120g、豚肉、にんじん、大根、さつまいも、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、味付けのり、ふりかけ、バナナ	3h
3	すき焼き風煮	お米 120g、牛肉、たまねぎ、白菜、ごぼう、えのき、長ねぎ、糸こんにゃく	3h
4	ピザ ※人数制限あり （1枚直径約23cm）	薄力粉、チーズ（1枚につき60g）ピーマン、ウインナー、たまねぎ、コーン	3h
5	ホットドッグ	ドッグロール（2本）、キャベツ、ウインナー	1～2h

◇アレルギー等対応の必要な場合は、事前（原則1か月前まで）にご相談ください。

◇所要時間とは、「小学5年生80名」が「晴天時」に「体育館裏炊さん場」で行い、全体集合後、「準備」「調理」「食事」「片付け」「点検」を行う時間の平均です。

◇料金は「利用の手引き」でご確認ください（改訂される場合があります）。

※ゆとりある炊さん活動計画を立ててください。

※安全上、帽子と長袖・長ズボンを着用してください（「活動時の服装と持ち物」参照）。

※用具は丁寧に扱い、使用前後の確認や点検を十分に行ってください。

※持ち込み食材による調理・食事はできません。