

# 野外炊事

2025年度

ねらい 内 容	仲間と協力して調理をすることで、協力して一つの物を作ることの達成感を味わうとともに、計画性、協調性を育む。 道具の使い方や火の使い方、注意点を学び、日常生活における知識を培う。
対 象	どなたでも
期 間	4月下旬～10月中（それ以外の期間は要相談）
人 数	240名（各サイト50名、本館炊事場40名）
集合場所	キャンプセンター 本館炊事場
活動時間	約3～4時間 ※片付け含む（説明：開始前15分）
活動場所	キャンプ場1、2、3、4サイト 本館炊事場
持 ち 物	食材(カレー食材は食堂で注文可) 食器、箸、スプーン、軍手、ゴミ袋、ふきん、洗剤、 クレンザー（火にかけるものに塗る用） マッチ（ライター）、古新聞や使用済み割りばしなど(焚きつけ用) ※食器、洗剤等一部販売あり。詳しくは職員にお問い合わせください。
貸 出 品	野外炊事・キャンプ用具貸出一覧より参照 (班ごと分けずに、まとめたの貸出です。) ※薪は1束500円で販売しています。
施設職員	説明： あり 対応： あり ◆ <u>炊事を始める前</u> に、必ず職員によるオリエンテーション(炊事場の使い方など)を受けてください。 ◆ 火付け方法については自然の家の手法を説明します。説明が不要の場合は事前に申し出てください。 ◆ 炊事用具は使用する炊事場により、所定の場所で職員が貸出をします。 (各キャンプサイト：キャンプセンター 本館炊事場：本館炊事場) ◆ 職員の対応はかまどの火付け確認までとなります。調理や片づけは団体の指導のもと実施してください。 ◆ <u>終了後、事前に設定した時間に用具及び使用した炊事場の点検を指導者等立会いのもとおこないます。</u>
留意事項	・刃物や火を扱うので、指導者は全体に目配りをし、危険な行為には迅速に対応する。 ・メニューは、調理時間を考慮し、無理のないようなものにする。

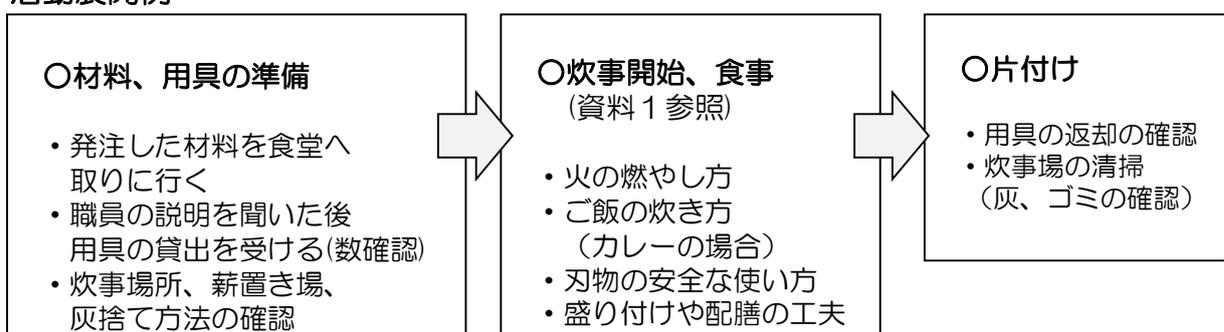
## 指導者の支援活動

- 1 野外で作るメニュー、材料、持ち物の確認
- 2 危険が伴うので緊急時の対応の確認
- 3 全員が参加できるよう援助
- 4 出来上がり時間の調整（班ごとで食事等）
- 5 楽しい雰囲気のある食事
- 6 事後指導

## 子ども達の活動（班）

- 1 食事メニューを決め、必要な材料、数量、持ち物の確認
- 2 役割分担の確認
- 3 炊事の段取り確認
- 4 調理
- 5 盛り付け、食事
- 6 片付け、ふりかえり

## 活動展開例



# 野外炊事 資料1

## 1. 炊事用具の使用法

- ①借りる用具の数を確認する。過不足があった場合には、職員に確認してもらう。
- ②借りた用具は、はじめによく洗う。
- ③コッフェル1個で米5合まで炊くことができる。  
※水と米の目安の線が内側にあるので、米の量に合わせて調整する。

## 2. 炊飯で注意すること

- ①ヤケド、切り傷に注意すること。
- ②火を扱う時は、軍手を使用すること。
- ③火が燃えやすい薪の組み方を学ぶこと。
- ④ナタを使用する時は、必ず指導者が責任を持つ。
- ⑤調理が終わっても、火のついていない薪は最後まで燃やす。  
片付ける時には、灰になるようにし、水をかけて消さないこと。

## 3. ご飯の炊き方

- ①米をとぎ、数回水を取り替える。
- ②米1に対し、1.3倍位の水を入れる。すぐ炊く場合には、少し多めに入れる。  
(コッフェルの内側に米と水のラインが表示されている。)
- ③コッフェルの外側の水気を拭き取り、クレンザーを塗る。  
(洗うときにススがとれやすい。)
- ④火にかける前に、必ず水が入っているか中身を確認する。
- ⑤湯気が噴き、ゆで汁が粘り、乾いてきた頃に火の勢いを弱める。
- ⑥炊きあがったらカマドから下ろし、5～10分蒸らす。

## 4. 後片付け

- ①借りた用具類は、きれいに洗い、所定の場所で職員の点検を受ける。  
(コッフェル、鍋についたススをきれいに落とす。)
- ②炊事場やかまどの掃除をする。トイレも点検する。  
(掃除用具は薪小屋の横にあるので、使用後はもとの場所に返却する。)
- ③危険な為、カマドの鉄わくは動かさないで、ホウキで灰だけを集める。
- ④灰は、銀色のバケツにまとめ、用具の返却場所へ持って行く。(燃え残りは捨てない)
- ⑤食堂を通して注文した食材のゴミ、残菜、残飯は水気をよくとり、  
指定のゴミ袋に入れ、職員の点検を受けてからゴミ置き場に置く。
- ⑥団体が持ち込んだゴミ(残菜は除く)、食器類、割り箸等は、すべて持ち帰るか、  
指定のゴミ袋を購入し、ゴミ置き場の決められた場所に置く。

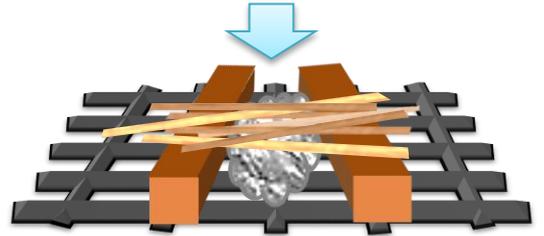
## 【野外炊事】薪の組み方

1. 大きめの薪2本を、げんこつ1個分くらいあけて並べておく。  
◇ 他の薪をくべていくときの「土台」にするので、高さがある方が良い。（5cmくらい。高さがある薪が無い場合は、大きめの薪を重ねる）

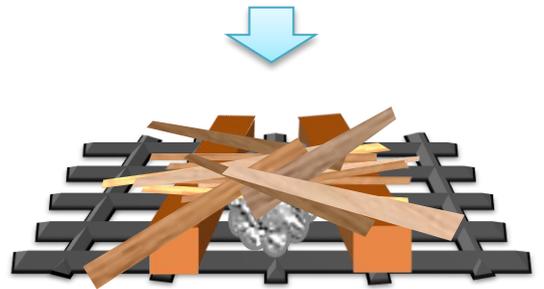
2. 土台の薪の間に、新聞紙を丸めて入れる。  
◇ 一枚を、グシャグシャにして、ふわふわのボール型にする。強く潰しすぎないように注意！



3. 2で置いた、丸めた新聞紙の上に、細い薪（または割り箸）を並べておく。  
◇ 新聞の火が燃え移るように、必ず新聞紙の上に薪がくるように置く。土台の薪に対して横向きに乗せればOK。



4. 3で乗せた細い薪の上に、中くらいの太さの薪を乗せる。  
◇ 細い薪から火が燃え移るよう、必ず中くらいの薪の先が、新聞や細い薪の上に来るようにする。  
◇ 空気の流れが遮断されないようにするため、真ん中が高くなるように木を組む。（右図参照）



### 【ポイント1】

燃えやすいもの（新聞や細い薪）から、だんだん太くて長く燃える太い薪へと火が移っていくようにする。

- ◇ 新聞紙の火は、太い薪へ移すことは困難。（新聞がすぐに燃え尽きてしまう）まず細い薪が燃えるようにし、そこから徐々に太い木へ火を移していけるよう、くべる薪の順序に気をつける。
- ◇ 太い薪は、最初は使わない。中くらいの太さの薪が十分に燃えるくらい火が安定したら、少しずつ太い薪を入れるようにする。

←火がつきやすい

火がつきにくい→

新聞紙

割りばし

細い薪

中くらいの薪

太い薪

←すぐ燃え尽きる

長く燃え続ける→

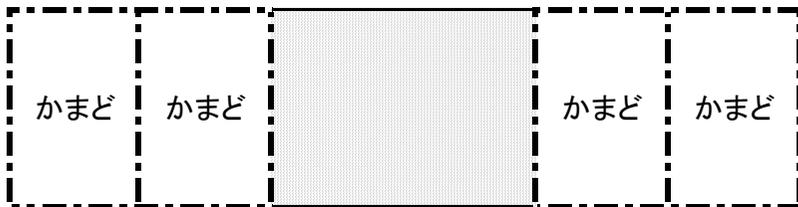
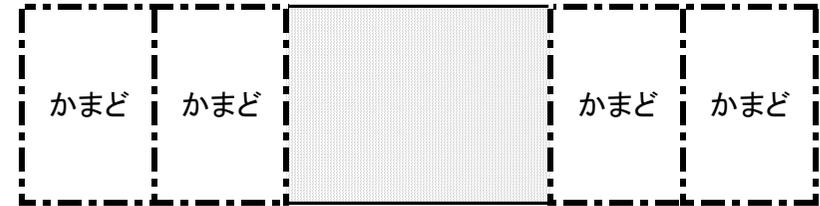
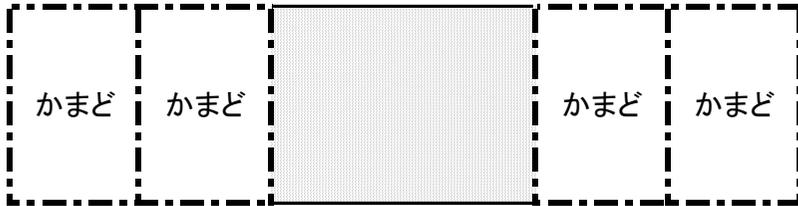
### 【ポイント2】

空気の流れる道を作っておく。

- ◇ 薪の組み方は、常に真ん中を高く、左右を低くすると良い。
- ◇ 細い薪などは、燃え尽きて形が崩れることもあるので、空気の通り道がふさがれないように、土台の大きな薪をうまく使う。

# 炊事棟見取り図

( 作業台4ヶ所、かまど16基、水道16ヶ所 ) ※補助用の踏み台が流しの下にあります。



# 本館用炊事場見取り図

(作業台8ヶ所(内4ヶ所は取外し可)、かまど8基、水道8ヶ所)

