

野外炊事

2026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) ※焚きつけ用に枯れ枝や落ち葉等を持参する場合は、十分に乾燥したものをご用意ください。 ※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 ◆ 炊事を始める前 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、使用する炊事場に応じて、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。調理や片付けは、団体の指導のもと実施してください。 ◆ 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行います。
留意事項	・刃物や火を扱うため、指導者は全体に目を配り、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、無理のない内容にする。

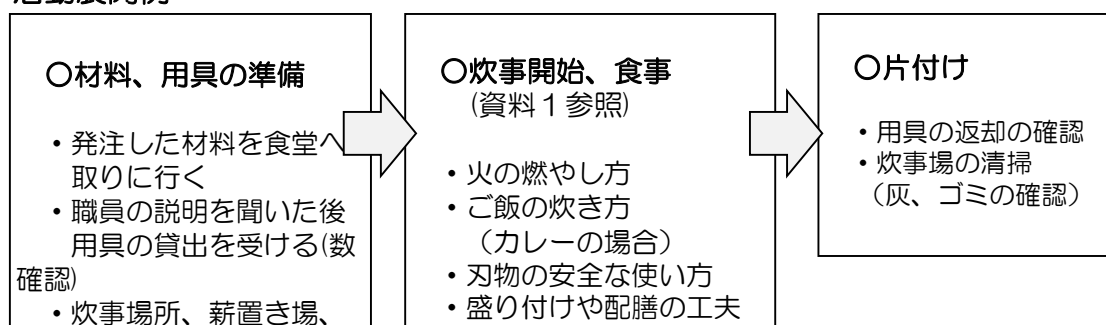
指導者の支援活動

- 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に援助
- 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。過不足がある場合は、職員に確認してもらう。
- ②借りた用具は、使用前によく洗う。
※コッフェル1個で米5合まで炊くことができる。
※内側に水と米の目安線があるので、米の量に応じて調整する。

2. 炊飯で注意すること

- ①ヤケドや切り傷に十分注意すること。
- 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って管理すること。
- ⑤調理が終わっても、火のついている薪は最後まで燃やし切ること。
片付ける時には、灰になるまで待ち、水をかけて消さないこと。

3. ご飯の炊き方

- ①米をとぎ、水を数回取り替える。
- ②米1に対し、約1.3倍の水を入れる。すぐ炊く場合には、やや多めに入れる。
(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。
(洗う時にススが落ちやすくなるため。)
- 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湯気が立ち、吹きこぼれがおさまり、水分が少なくなってきたら、火力を弱める。
- ⑥炊き上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。
(コッフェルや鍋についたススを十分に落とす。)
- ②炊事場やカマドの掃除を行う。トイレについても点検する。
(掃除用具は薪小屋の横にあるため、使用後は元の場所に返却する。)
- ③危険防止の為、カマドの鉄わくは動かさず、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、水気をよく切り、指定のゴミ袋に入れる。職員の点検を受けてからゴミ置き場へ持って行く。
- 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へ持って行く。

【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、新聞紙を入れる。
◇ 一枚を、グシャグシャにして、細長く棒状にする。強く握りすぎないように注意！



3. 2で置いた、新聞紙の上に、細い薪（または割り箸）を並べておく。

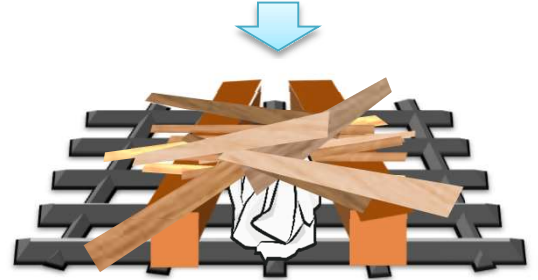
◇ 新聞の火が燃え移るように、必ず新聞紙の上に薪がくるように置く。土台の薪に対して横向きに乗せればOK。



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】

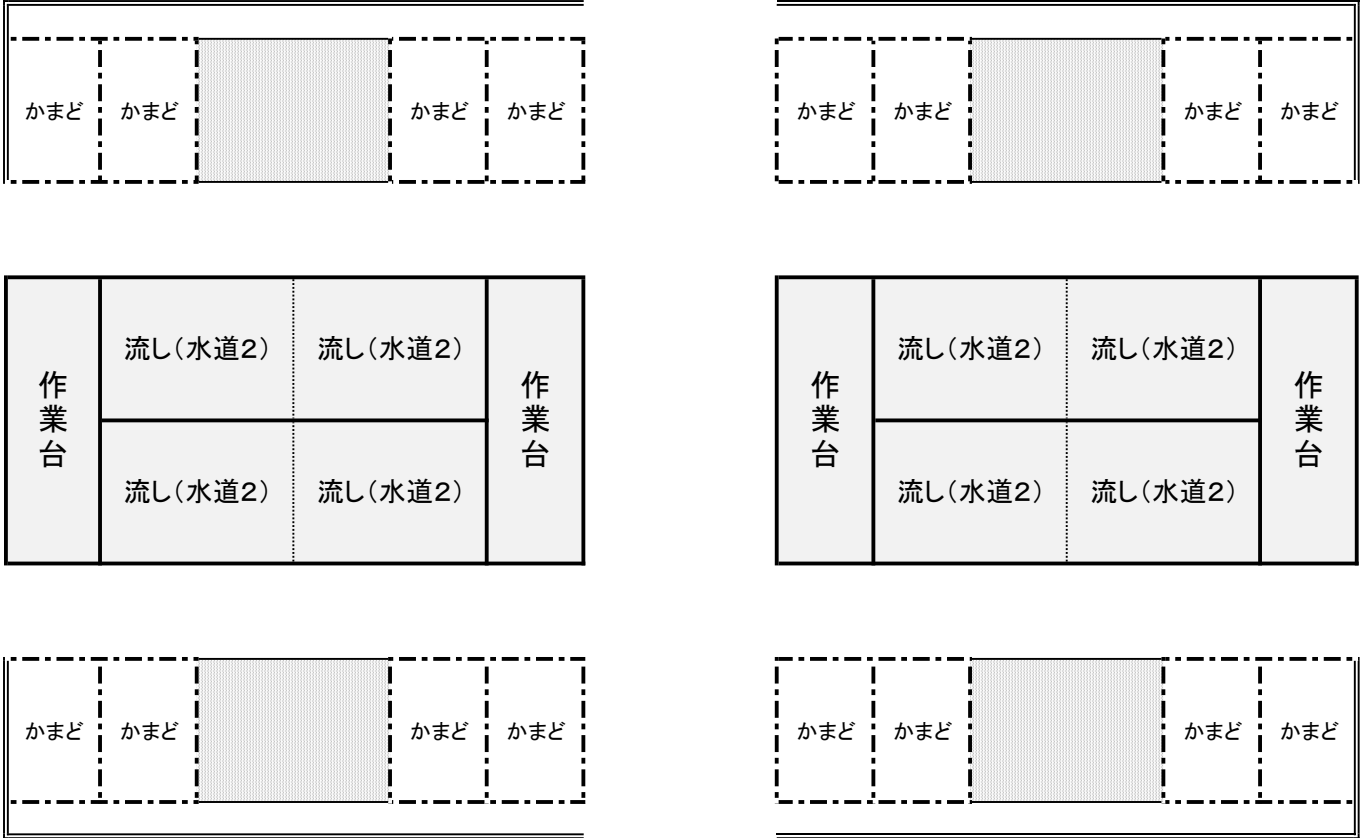
空気の流れる道を作っておく。

- ◇ 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。

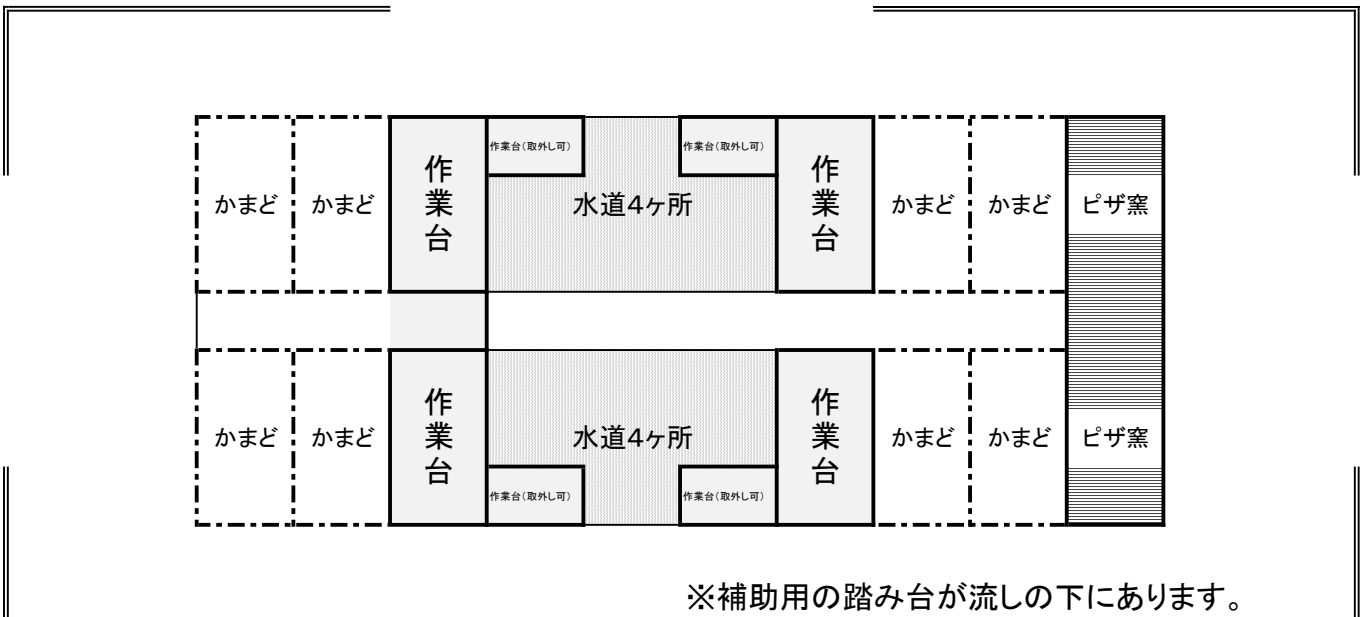
キャンプ場炊事場見取り図

(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)



※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)

