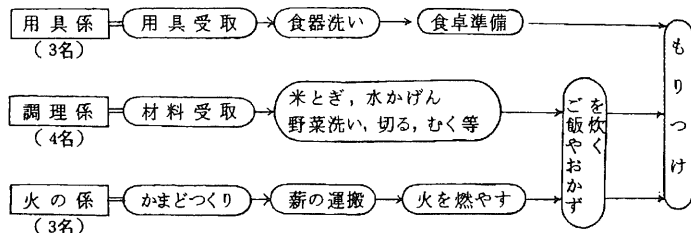


(4) 役割分担

班長を中心に、それぞれの役割分担により自主的に活動する。



(5) 後始末

全員で協力して、手ぎわよく後始末をする。

ア 食器等の洗い方

- 食器、飯ごう、鍋は内外ともきれいに洗う。
- 流しがつまるといけないので、ざるを通して流す。

イ 残飯等の処理 (炊飯場に、残飯等を入れるポリバケツを置いておく。)

- 残飯は水を切ってポリバケツに入れる。

ウ 消火とかまどの処理

- 火は食事や後始末をしている間に消えるのがよいが、不十分である時は水をかけて完全に消火する。
- かまどづくりに使用した石等はくずす。周辺にある石も1か所に集めておく。

エ 清掃

- 炊飯場は、「来た時よりも美しく」の精神で清掃を行う。
- 残った薪は元の場所へ整頓して返す。

オ 用具の返却

- 事前指導の通り「用具返却場所」へ返す。

6 その他の留意事項

- (1) 指導者は、火が完全に消えているか、蛇口はしまっているか等を再確認する。
- (2) メニューを班毎に考えたり、指導者があまり口出しをしない等して、子ども達が創意工夫して、主体的に取り組むようにする。

大きな歌だよ

大きな歌だよ  
あの山の向うから  
聞こえてくるだろう  
大きな歌だよ

大きな夢だよ  
この僕のこの胸に  
いっぱい広がる  
大きな夢だよ

ごはんだ ごはんだ

ごはんだごはんだ さあたべよ  
風はさわやか 心もかるく  
みんな元気だ 感謝して  
たのしいごはんだ

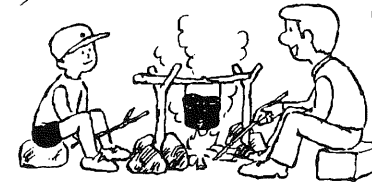
さあたべよ

「いただきます」

大きな空だよ  
お日様が笑ってる  
僕らみつめる  
大きな空だよ



# 野外炊事



津市青少年野外活動センター

文化生活に慣れた子ども達が自然の中で薪を燃やし、力を合わせて食事をつくり、自分達でつくったものを一緒に食べる。これらの活動での楽しみは子ども達の自然性、人間性に根ざしたものである。しかも、明確な目標があるので子ども達が意欲的に取り組める活動である。

## 1. ねらい

- (1) 活動をととして協力・奉仕の精神を養い、連帯感を高める。
- (2) 役割分担により、自己の責任を果たす心を養う。
- (3) 野外炊事の基礎的知識・技能の習得をはかる。
- (4) 家庭を離れて、家庭のよさを知り、感謝の心を養う。

## 2 所要時間 約3時間

## 3 服装及び携帯品

○長そでシャツ ○長ズボン ○くつ ○帽子 ○軍手 ○タオル

## 4 事前の準備

- (1) 設備、用具等の場所や数量を確認する。
- (2) 献立を決定し、その材料を手配する。(食事材料は持ち込みを原則とする)
- (3) 活動の概要を知り、班分け・役割分担をする。

ア 用具係 用具の受取り・食器洗い・食卓準備・用具の返却

イ 調理係 主食、副食づくり・残飯の処理・炊飯場の清掃

ウ 火の係 かまどづくり・薪の運搬・火おこし・かまど・火の始末・炊飯場の清掃

5 活動の流れと指導上の留意事項

(1) 集合

炊飯場に集合する。

(2) 事前指導

炊事の方法や留意事項を具体的に説明する。

ア 用具の受取り

- 本館で施設職員より使用上の注意事項を聞く。各班毎に貸出表を参照しながら個数を確認して受取る。このときに用具の過不足があれば申し出る。
- 数量の確認と運搬のため、各班2名必要である。

イ 用具の返却

- 各班の用具係は洗浄後、貸出表をみて数量を確認し、指導者に数量と洗浄のしかたを確認してもらう。異状のあるときは再洗浄や、用具の過不足をしらべる。
- 指導者が検査した後、班毎に施設職員のチェックを受け、返却する。

ウ ご飯の炊き方

(1) 米の量と水かげん

米ときは、とき汁がだいたい澄んでくるまでくり返す。

飯ごうの目盛を基準にする。(水の量は米の約1.3倍にする。)

(2) 飯ごうをかまどにかけて炊く。

(3) 中ぶたは、必ずはずしておくこと。

(4) 飯ごうを火にかけると、火が充分燃えあがってから炎が飯ごうの底をなめて、多少外に出るくらいの高さに安定させる。

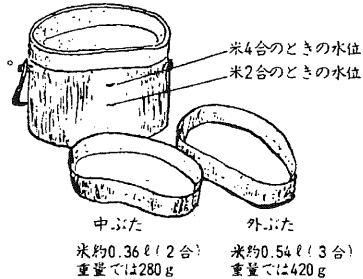
(5) 飯ごうを2個以上同時にかけるとは、くぼんだ方をだき合わせるようにすると火のまわりが早くなる。

(6) 最初は「とろ火」で、だんだん火力を強くする。

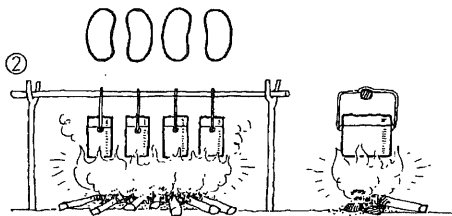
湯気や汁がふたのすきまからふき出す間はそのまましておく。吹きこぼれなくなって5分ほどたったら火からおろす。(慣れるまでは汁がこぼれなくなったら一度ふたをあけてみるとよい。)

(7) 飯ごうを逆さにして10分間くらいむらす。その間に草や木の葉で飯ごうの外側を拭いておけば、すすが落ちやすい。(飯ごうの外側をたいたいはいけない。)

(8) もりつけた後、すぐ飯ごうに水を入れておく。



① 飯ごうのかけ方



エ 副食の調理

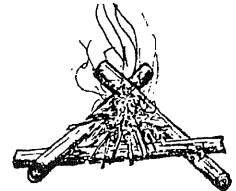
- 作る分量が多くなりがちなので注意する。汁ものの水の量は1人分カップ1杯を基準とする。

オ かまどづくり

- 石積み、石、木等を利用して、野外炊事場内に作る。
- 吹き口を風下に向け、三方を囲む。地面と飯ごうの底との距離を25～30cmになるようにして、熱効率をよくする。

カ 火おとし

- 燃焼の三要素(空気・可燃物・温度)に留意し、はじめは新聞紙等のたきつけを燃やし、その上に小枝をそっと乗せて、火がついたら薪をくべる。
- 薪を割る時は手袋を着用し、薪を持ったままなを振りおろさない等、なたの使用法に留意する。



キ 注意事項

- 包丁等、刃物の使い方は特に注意する。
- 火を燃やしている時は、必ずそばについておく。
- 沸とうした湯や火にかけた鉄棒を取り扱う時は、火傷しないように注意する。
- 節水に心がける。

(3) 食事

楽しい雰囲気でする。

カレーライス材料(5人分)

米	4 ½ カップ	にんじん	1 本
牛肉(カレー用)	300g	サラダ油(バター)	少々
塩	少々	カレールー(市販品)	1 箱
こしょう	少々	福神づけ	適量
玉ねぎ	大2個	ラッキョウ	適量
じゃがいも	大2個		



作り方

- ①米は普通に炊いておく。
- ②牛肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③玉ねぎはせん切り、じゃがいも、にんじんは皮をむいて、さいの目切りにする。
- ④大きななべにサラダ油(バター)を熱し、牛肉を炒める。
- ⑤牛肉の色が白っぽくなった③の野菜を加え、よく炒める。
- ⑥表示の分量の水を加えて煮、じゃがいもが柔らかくなったなら、カレールーを割って入れ、だまが残らないように混ぜる。
- ⑦熱いご飯をお皿に盛り、カレーをかけ、薬味を添える。

野菜サラダ材料(5人分)

ハム	3 枚
きゅうり	2 本
玉ねぎ	½ 個
トマト	中2個
レタス	5 枚
塩、こしょう	各少々
マヨネーズ	適量

作り方

- ①ハムは適当な大きさに切っておく。
- ②きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもむ。
- ③玉ねぎは薄くスライスして、10分ぐらい水に放っておく。
- ④トマトは皮をむき、半月切りに切っておく。
- ⑤レタスはよく洗って水を切る。
- ⑥きゅうり、玉ねぎを合わせ、塩、こしょうしてマヨネーズであえ、レタスをしいた上にきれいに盛る。
- ⑦ハム、トマトを形よくそえる。