

## ●生活体験⑨

## 防災炊事



## 概要

ライフライン（電気、ガス、水道等）が途絶えた状況を想定し、限られた資源や身近なもの（ビニール袋）を使って食事をつくることで、いざという時に役に立つスキルを身につけます

## 人数

- ・200名程度
- ・1グループ5～6名程度

## 対象

- ・3年生～

## 実施期間

- ・通年

## 所要時間

- ・事前：1時間～
- ・当日：3時間～



## 活動場所

- ・くわの実広場

## 指導のねらい

- ・限られた資源をどのように活用するのか、役割分担等を考えることをとおして、主体的で対話的な学びを促す
- ・「できた」という経験により自信を培い、自己肯定感の向上を促す
- ・身近なものを活用することで、日常生活との結びつきを意識させ、防災への関心を高める

## 活動のながれおよび留意点①

## 【事前学習】

- ・事前学習は防災炊事のグループでの話し合いをとおして進める
- ※話し合った内容は、ノートやプリントにまとめて整理をする

## 〈基本〉

- ・まき割りの方法を調べる  
(動画、自然体験①薪割り体験を参照)
- ・火が起きる仕組みや、火おこしの方法を調べる
- ・新聞紙食器の作り方を調べる(生活体験⑧離災クラフトを参照)
- ・プログラムシートを確認し、必要なものや、あったら便利なものを検討する

## 〈応用〉

- ・防災教育を実施してから炊事に取り組むことで、より深い学びにつなげることが可能
- ※防災教育参考サイトは[こちら](#)(国土交通省防災教育ポータルサイト)

【当日】

※野外炊事場割当図(別紙例)にて割り当てられた範囲をご使用ください

※山の家職員からの全体説明はございません

① 食堂に食材、ビニール袋、スプーンを取りに行く

※食材はグループごとに分けられていません。人数に合わせて分量を調整し、お渡しいたします。目安を参考にし、どのように配布をするのかご検討ください。

※白米を分けるカップはご用意しておりません。

【目安】

・白米 76 人分(10 キロ)で 1 袋

・レトルトカレー 30 人分で 1 箱

② 板とブロックで作業台をつくる

③ 半地下炊事場から使用する分だけの水をポリタンクにくむ

※半地下炊事場の密を避けるため、米を炊く際の水としてご利用ください

④ 薪割りをする

※動画、自然体験①薪割り体験を参照

【準備する薪の目安】

・割りばしくらいの太さ 10~15 本

・太い薪(割らない) 4 本

・中くらいの薪(太い薪の半分くらい) 残りの本数

⑤ 白米の準備をする(ビニール袋に1人分白米130g程度と水を米の表面から1センチくらい入れ、空気を抜き、袋の上のほうをしっかり縛る)

※自分が食べる白米、レトルトは各自で準備する



⑥ 鍋に米の入ったビニール袋とレトルトを入れ、どちらも浸る程度の水を入れて蓋をする



⑦ かまどに火をつけ、お湯を沸かす

※沸騰してから約 20 分でお米がたけます

⑧ お湯を沸かしている間に新聞紙食器を作る⑨ 鍋から袋とレトルトを取り出し、新聞紙食器に盛り付けをする。お皿が汚れないよう、白米を袋から出さずに、ビニール袋ごと新聞紙食器にいれ、レトルトをかけて食べる



⑩ いただきます

※食事の際は、イス、ブロック、各自のレジャーシート等を使用し、感染症対策を十分にとってください

⑪ 片づけをする

・鍋のすすは半地下炊事場で洗ってください

・山の家が提供したのものから発生したごみは半地下炊事場のゴミ箱へ、持ち込んだものから発生したごみは団体でお持ち帰りください

・燃え残りは、野外炊事場割当図(別紙例)にて割り当てられた灰捨て場(ドラム缶)へ入れてください

・使用した物品はすべて消毒してください

⑩ どんなところが難しかったのか、うまくてきたか等、体験して感じたことや学んだことを事前学習と紐づけて共有する

〈応用〉

ハイキング中の薪拾いやノコギリを使った薪づくりを行ってから実施も可能

※自然体験②木こりの薪割り体験を参照

## 準備物品

### 【山の家で貸出可能なもの・提供するもの】

・白米、レトルトカレー、薪、ビニール袋、スプーン、ポリタンク、なた、薪割り台、鍋、火ばさみ、いす、作業台、ほうきなどの片付け用物品

※貸出物品はモモンガ小屋またはフクロウ小屋にあります。野外炊事場割当図（別紙例）にて割り当てられた小屋をご使用ください

### 【団体で準備するもの】

・新聞紙（焚き付け、新聞紙食器分）、マッチ、軍手、クレンザー、かなだわし、ゴミ袋、  
白米を分ける道具※必要があれば

## 備考

### 【料金（必須）】

・防災炊事代 1人 500円

・薪代 1束 350円（1グループに1束）

令和3年5月8日更新

