

## ●生活体験⑫

## 野外炊事



## 概要

火を起こし、野外で食事づくりをする活動です。環境や食品ロスについて考え、地球にやさしい行動と態度を養います。

## 人数

- ・何人でも
- ・1グループ5人程度推奨

## 対象

- ・誰でも

## 実施期間

- ・春～秋(5/1～11/10)

## 所要時間

- ・3時間～4時間

## 活動場所

- ・くわの実広場、半地下炊事場



## 指導のねらい

- ・自分の生活と身近な環境の事物・現象に対して興味関心を高め、環境に対する豊かな感受性を育てる
- ・環境に負荷をかけない方法を模索する中で、自ら課題を発見する力を養うとともに、創造力を働かせ、工夫しようとする力を養う

## 活動のながれおよび留意点

## 【事前準備】

- ① 薪割の方法や野外炊事について調べる
  - ※ 別紙1～4、動画参照
- ② 事前課題(別紙5)に取り組む

## 【当日】

- ① 方法は別紙1～4参照
- ② ふりかえり
  - ※ 安全管理のための立ち合いや後方支援は行いますが、職員による全体説明はありません
  - ※ 事前に割り当てられたエリアをご使用ください

## 準備物品

## 【山の家で購入するもの】

	食材	薪	計(1人あたり)
カレーライス	600円	120円	720円
焼きそば		60円	660円

※提供材料は別紙3参照

※丸太から薪づくり(1人100円)を選択することも可能  
(詳細は別紙2参照)

## 【山の家で貸出可能なもの】

- ・別紙1参照

## 【団体で準備するもの】

- ・別紙1参照

## 備考

・決まった正解があるプログラムではなく、子どもたちの創造力や工夫する力を十分に発揮してもらいながら進めていくプログラムとなります。子どもたちが参画する対話的な活動時間を確保するために、子どもたちの主体的な行動を「待つ」ことを大切にしています。そのため、ゆとりを持った活動計画をお願いします

## 野外炊事(準備するもの・全体の流れ)

### 準備するもの

#### 山の家で貸出しているもの

##### ● 調理用具

ごはん鍋、調理鍋、おたま、しゃもじ、ボール、ザル、鉄板、フライ返し、トング

##### ● 食器

皿、コップ、スプーン、はし

##### ● その他

消毒液、なた、薪割台、火ばさみ、作業台の板、イス、掃除用具一式 など

#### 団体で準備するもの

##### ● 用具

マッチやチャッカマン(グループ数分)

新聞紙(着火用、鍋を拭く用)

洗浄用スポンジ、金たわし、洗剤、ふきん、ゴミ袋

##### ● 服装

皮膚の露出が少ない服(火を扱うため)

軍手(綿100%のもの)

※ 化学繊維、滑り止めがついているものは不適

### 全体の流れ

#### ① 食堂へ材料を取りに行く

- ・各グループ1名、引率者が付き添い、まとめて食堂へ
- ・食堂から説明を受け、カゴに入った材料をもらう



#### ② 作業台、イスを準備する

- ・作業台の板、イスを小屋に取りに行く
- ・作業台の脚はブロックを2段にして四隅において使う



#### ③ 調理用具を準備する

- ・用具庫内の殺菌庫から調理セットを各班1セット取る
- ・鍋は半地下炊事場から、鉄板は用具庫から取る



#### 【調理セットの内容】

- ボール1、ザル1、おたま1、しゃもじ1、フライ返し2、トング1、皿10、箸10、スプーン10、コップ10



#### ④ 薪を準備する

- ・なたと薪割台を小屋に取りに行き、薪を割る
- ※ 方法は別紙2参照



薪も大切な資源。どのよう  
に使えば節約できるかな？

#### ⑤ 火おこし、火の管理

- ・鍋(ごはん鍋は米と水を入れてから)または鉄板を、かまわくの上に置く
- ・マッチやチャッカマンを使い、かまどに火をつける
- ・火ばさみを小屋に取りに行き、薪を足しながら火を調節する



#### ⑥ 調理をする

- ※ 方法は別紙3参照

#### ⑧ 片付けをする

- ※ 方法は別紙4を参照

#### ⑦ 盛り付けて、いただきます

- ・対面では食事をしない
- ・人と人との距離を十分に開ける



食べ残しがでないように  
工夫してみよう！



### 炊事薪割・丸太から薪づくり(方法・留意点)

※ 炊事をする際はどちらの方法で実施するか事前にお選びください

#### 炊事薪割の方法

##### ① 軍手をはめる

- ・利き手(なたを持つ手)は素手、反対の手には軍手を2枚重ねてはめる



##### ② 安定した姿勢をとる

- ・片ひざをつくると安定する



##### ③ 薪となたをくっつけたまま、数回打ち付ける

- ・薪に刃が食いこむまで打ち付ける
- ・カタカナのイの形をつくる



##### ④ 薪を割る

- ・両手でなたを持ち、なたの重さを利用する
- ・力任せにやらないように注意



##### ⑤ 班毎に用意する薪の太さと本数

- ・用意する薪は、太2本、細20本、中のこりの薪を推奨
- ・カレーライス各班2束、焼きそばは各班1束を提供



##### 留意点

- ・節のある薪は固いため、無理に割ろうとしない
- ・なたを使用しないときは、薪割台の下に入れておく
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪を割る



#### 丸太から薪づくりの方法

##### ① 丸太や風倒木をひろう



##### ② のこぎりで木を切り、長さを整える(20cm くらい)



##### ③ キンドリングクラッカーやなたを使って木を細くする



##### ポイント・留意点

- ・パキッと折れる木は、燃えやすい
- ・しなやかで折れにくい木は、水分が多いため燃えにくい
- ・節のある木は固いため、無理に割ろうとしない
- ・なたやのこぎりを使用しない時は、置き場所に注意する
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪づくりをする



## 野外炊事(カレーライスの作り方)

### カレーライス・材料(1人分)

米(130g)、豚ひき肉(70g)、レンコン(25g)、  
ニンジン(15g)、ブロッコリー(30g)、たまねぎ(20g)、  
カレールー(25g)、キャノーラ油(10g)

※ 材料はグループの人数分をカゴに入れて提供

※ カット野菜を使用

※ 肉は別容器で提供



### カレーライス・ごはんの炊き方

#### ① お米を準備する

- ・グループ全員分の米をごはん鍋に入れる
- ・ごはん鍋のメモリを参考に、水を入れる

※ 米は1人あたり約0.8合(130g)程度



#### ② 強火で焚く

- ・マッチやチャッカマンを使い、薪に火をつける
- ・火が付いたら薪を足して強火にする



#### ③ 沸騰したら、火を弱める

- ・湯気が出て、フタがカタカタと動き出したら、フタの動きが止まらない程度に火を弱める



#### ④ 火を止め、蒸らす

- ・フタの動きが止まり、湯気が出なくなったら火を止める
- ・フタを閉じたまま5分ほど蒸らして完成



### カレーライス・カレーの作り方

#### ① 食材をいためる

- ・調理鍋にひき肉をいれていためる
- ・肉に火が通ったら、野菜をいためる



#### ② 食材が浸る程度の水を入れる

- ・はじめは少なめの水で煮込む



#### ③ 食材に火が通ったら火を弱め、カレールーをいれる

- ・ルーを入れる前に水の量を確認!



#### ④ 完成

- ・とろみがついたら完成!



## 野外炊事(焼きそばの作り方)

### 焼きそば・材料(1人分)

蒸し麺(200g)、豚バラ肉(50g)、ニンジン(10g)、  
タケノコ(30g)、ピーマン(30g)、タマネギ(20g)  
焼きそば(25g)、キャノーラ油(10g)

※ 材料はグループの人数分をカゴに入れて提供

※ カット野菜を使用

※ 肉は別容器で提供



### 焼きそば・作り方

#### ① 野菜と肉をいためる

- ・鉄板に油を引き、肉をいためる
- ・肉に火が通ったら、野菜をいためる



#### ② 麺を入れる

- ・野菜に火が通ったら、麺を入れてほぐす
- ・水を少し入れると麺がほぐれやすい



#### ③ ソースを入れる

- ・麺がほぐれ、野菜と混ざったらソースを入れる



#### ④ 完成





## 野外炊事(片付け)

### 片付け

#### ① かまどの掃除をする

- ・灰をスコップで取り、一輪車を集める
- ・灰捨て場のドラム缶に集めた灰を入れる
- ・余った薪はリアカーを集める



#### ② 地面の掃除をする

- ・かまど周りの木くずや灰をほうきとちりとりで集める



#### ③ 調理用具の洗浄

- ・鍋、鉄板の外側と内側を新聞紙で拭きとる
- ・鍋、鉄板、使用した食器を洗剤とスポンジで洗浄する

※ 鍋についた黒いすすは洗浄しなくてよい  
(ピカピカにする必要はありません)



**Point**  
洗剤や水はどうやったら  
節約できるかな？

#### ④ 調理用具の収納

- ・調理セットは殺菌庫へ、鍋は半地下炊事場へ収納する
- ・鉄板は表面に油を塗ってから用具庫へ収納する



#### ⑤ 消毒する

- ・作業台、なた等の使った道具を消毒する



#### ⑥ ゴミを捨てる

- ・半地下炊事場のゴミ箱にゴミを捨てる
- ※ 残飯、燃えるゴミ、ペットボトルに分別
- ※ 団体に持ち込んだ消耗品は持ち帰る



#### ⑦ 半地下炊事場の掃き掃除をする

- ・ほうきとちりとりで掃除をする
- ※ 汚れの程度により、床を水洗いする場合あり



#### ⑧ 余った薪、カゴの返却

- ・食堂にカゴを返却する
- ・限りある資源を大切にできたかな？



# 環境にやさしい野外炊事を計画しよう

地球上には、野生の生き物の減少、空気・水・土の汚れ、自然の減少、気候変動などさまざまな環境問題があります。その原因はさまざまですが、私たちの生活が原因となっていることも多いはず。もちろん、青少年山の家で実施する野外炊事もその1つです。では、環境問題を解決するために私たちはどのようなことができるでしょうか。野外炊事を題材に、グループで話し合いをしながら計画を進めていきましょう。

## STEP 1 野外炊事について調べよう

野外炊事の中に、もしかすると環境問題につながることもあるかもしれません。動画やプログラムシートを確認して、環境問題につながりそうなことを思いっただけ書きましょう。

## STEP 2 テーマを決めよう

STEP1 で書いたものの中から、みんなが一番興味のあるテーマを一つだけ決めよう。

## STEP 3 環境問題について調べよう

STEP2 で決めたテーマについて、環境問題にどのようなつながっているのか、インターネットや本を使って調べよう。

## STEP 4 野外炊事の中で取り組むことを決めよう

野外炊事で、環境にやさしい炊事をするために、班の中で意識することや具体的な行動を決めよう。

## STEP 5 振り返ろう（炊事実施後に記入）

野外炊事で意識して取り組んだことはどのくらい達成できたでしょう。また、取り組んでみて気づいたことがあれば書いてみましょう。

# 環境にやさしい野外炊事を計画しよう（例）

地球上には、野生の生き物の減少、空気・水・土の汚れ、自然の減少、気候変動などさまざまな環境問題があります。その原因はさまざまですが、私たちの生活が原因となっていることも多いはずで。もちろん、青少年山の家で実施する野外炊事もその1つです。では、環境問題を解決するために私たちはどのようなことができるでしょうか。野外炊事を題材に、グループで話し合いをしながら計画を進めていきましょう。

## STEP 1 野外炊事について調べよう

野外炊事の中に、もしかすると環境問題につながることもあるかもしれません。動画やプログラムシートを確認して、環境問題につながりそうなことを思いっただけ書きましょう。

- ・カレーライスや焼きそばの食べ残し
- ・調理の時や洗い物をするとき使用する水の量
- ・洗い物をするとき使用する洗剤の量
- ・プラスチック製品の使用

## STEP 2 テーマを決めよう

STEP1 で書いたものの中から、みんなが一番興味のあるテーマを一つだけ決めよう。

食べ残しを出さないようにする

## STEP 3 環境問題について調べよう

STEP2 で決めたテーマについて、環境問題にどのようにつながっているのか、インターネットや本を使って調べよう。

2017年には612万トンの食品ロスがある。これを日本人1人あたりにすると1日で茶碗一杯分（約132g）の食品ロスを行っていることになる。食品ロスをする、そのゴミは工場に運ばれ、燃えるゴミとして処分されるが、運搬や焼却の時に二酸化炭素を排出するため、環境負荷につながる。

## STEP 4 野外炊事の中で取り組むことを決めよう

野外炊事で、環境にやさしい炊事をするために、班の中で意識することや具体的な行動を決めよう。

- ・カレーライスの水の量を多くしすぎない
- ・鍋や鉄板についた米や野菜をきれいに切り切る
- ・どうしても食べられない分は、他の班にゆずる

## STEP 5 振り返ろう（炊事実施後に記入）

野外炊事で意識して取り組んだことはどのくらい達成できたでしょう。また、取り組んでみて気づいたことがあれば書いてみましょう。

- ・班のメンバーだけでは食べきれなかったが、残った分を先生に食べてもらったため、食べ残しはなかった
- ・家で料理をするときには、食べられる分だけ作る必要があると感じた