

●生活体験⑨

炊飯



概要

薪割りをして火を起こし、お米を炊く活動です。野外での調理をとおして、日常生活との違いに気づききっかけを作ります

人数

・1グループ 6～8 人程度

対象

・誰でも

実施期間

・春～秋(5/10～11/10)

所要時間

・3.5時間程度



活動場所

・くわの実広場、半地下炊事場

指導のねらい

- ・火を起こすまたはそれを維持する中で、気づいたことや改善しようと考えたことを、主体的に表現したりする力を養う
- ・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】

- ・薪割や炊飯について調べる
- ※ 別紙1～3、動画参照

【当日】

- ① 方法は別紙1～3参照
- 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)
炊飯	670円	110円	780円

※提供材料は、白米、レトルトカレー

※丸太から薪づくり(1人120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

・活動の中で、子どもたちが仲間と対話しながら、工夫したり創造して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。

炊飯(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、しゃもじ
- 食器
皿、スプーン、コップ
- その他
消毒液、キンドリングクラッカー、ハンマー、火ばさみ、作業台の板、イス、掃除用具一式 など

団地で準備するもの

- 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、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

- ・引率者が付き添い、何名かでまとまって食堂へ
- ・食堂スタッフから説明を受け、材料を受け取る
- ※ 材料はグループごとに分かれて提供されます



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 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
- ・ごはん鍋の水量メモリを参考に、水を入れる



※米は1人あたり
約0.6合程度
※お米のなべは、5合
炊きなので、8人まで
が好ましい

④ 薪を準備する

- ・薪置き場に薪を取りに行き、薪をコンテナに入れる
- ・薪割り道具を小屋に取りに行き、薪を割る
- ※ 方法は別紙2参照



⑤ 火おこしの準備

- ・鍋は、かまわくの上に置く
- ・割った薪をかまどに組む



⑥ 火おこし、火の管理、火を強火にする

- ・マッチやチャッカマンを使い、かまどに火をつける
- ・火が付いたら薪を足して強火にする
- ・小屋に火ばさみを取りに行き、火が小さくなってきたら薪をたす



全体の流れ

⑦ 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

※たまにフタを空けて炊け具合を見てみましょう♪



⑧ 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からおろす
- ・フタを閉じたまま 5 分ほど蒸らす



⑨ 米を盛りつけ、レトルトカレーをかける

- ・「温めずにおいしい野菜カレー」を
- かけて完成!



※カレーを温めたい場合、
どうしたらいいかな?



⑩ いただきます

- ・できた班からいただきます♪

⑪ 片づけをする

- ※ 方法は別紙 3 参照

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 薪の本数を確認する

★炊飯の場合



【薪の本数4本】

炊事体験料

110円

② 軍手をはめる

・利き手(ハンマーを持つ手)は素手、反対の手には軍手を2枚重ねてはめる

利き手
(素手)



反対の手
(軍手2枚重ね)

③ 安定した姿勢をとる

・片ひざをつくると安定する

・立った状態が安定する場合は、立って行う



④ 軍手をはめた方の手で薪を持ったまま、数回ハンマーで打ち付ける

・薪に刃が食いこむまで打ち付けたら、薪から手を放す



⑤ 薪を割る

・ハンマーの重さを利用しながら薪を割る

薪を割ると細かい木くずがたくさん出てくるよ。
この木くずどうする?



⑥ 班毎に用意する薪の太さと本数

・用意する薪は、太い薪2本、細い薪20本くらい、残り薪は中くらいの大きさに割る



留意点

- ・節(ふし)のある薪は固いため、無理に割ろうとしない
- ・近くに人がいないことを確認してから、薪を割る

節(ふし)



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
- ・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

(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、一輪車に集める
- ・灰捨て場のドラム缶に集めた灰を入れる
- ・かまどの中をほうきとちりとりできれいにする



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

- ・鍋の外側についたすすを新聞紙でふきとる
(鍋の外側をピカピカにする必要はありません)
- ・使った道具を洗剤とスポンジで洗浄する



④ 調理用具の収納

- ・鍋はフタを閉めずに半地下炊事場のすこのこの上へ置く
- ・調理用具を元に戻す



⑤ 使用した物品をきれいにし、小屋に戻す

- ・作業台をふいた後、消毒をする。
- ・小屋へ薪割り道具や作業台などをしまう



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
- ※ 団体で持ち込んだ消耗品・新聞紙等は持ち帰る



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 余った薪とかごの返却

- ・余った薪をリアカーに返却する
- ・材料の入っていたかごを食堂に返却する

限りある資源を大切にできたかな？

