

野外炊飯

活動内容

コッヘル（鍋）や薪など普段使うことのないものを使い、火起こしや炊飯などグループで協力し合い作る楽しさを体験する活動。

1、活動場所

野営場：西炊飯場・東炊飯場、説明テント

2、所要時間

オリエンテーション	約 15 分
主活動	約 1 時間半～2 時間程度
後片付け	約 30 分～1 時間程度



3、事前確認事項

実施人数の確認（1 班 6 人程度）、活動場所の確認、マッチ（数本）

食器の滅菌消毒（前日、当日朝）

※時間に余裕がある場合は、ベンチのぞうきんがけやベンチ下の落ち葉をはく。

4、準備（火起こし用の木の枝を炊飯場の一斗缶の中に入れておく）

- 薪…本薪 4 本（井桁分）、バタ薪 1 束で 3 班程度（団体が運ぶ）→まきおきばから
- 説明用食器かご…食器、調理器具
- 薪の組み方見本…かまど、薪、新聞紙
- 残菜入れざる→最終的に残菜は、食材が入っていた袋にまとめて捨てる。
- メニューに応じた調理器具…コッヘル、鍋、鉄板、鍋敷きなど
- 食材かご…使用する食材を入れておく。（肉は直前に冷蔵庫から出す）
- 滅菌済みの食器、調理器具を机の上に並べておく。
- 食器入れかごが班ごとあるのか食材入れる時に確認する。冷蔵庫の飲み物の数の確認もする。
- マッチ、新聞紙
- 検食袋を引率者に渡し冷凍庫内のかごに入れるよう伝える。

説明テント

野外活動
センター

5、活動の流れ

○オリエンテーションを行う。（説明テント）

- 各炊飯場での使い方について

（まきおきば→炊飯場→説明テントへと、団体と一緒にまわりながら説明してくる）

- 食器、食材、調理器具について（何が必要か、調理器具の使い方、片付け方）
- 薪、火起こしについて（薪の組み方、火の起こし方、火を起こすタイミング）
- 残菜、残灰処理について（捨てる場所）

○主活動開始

- ・食器、調理器具、食材を班ごとに持っていく。
(まな板はハイターに浸けているので使用前によく洗うよう指示する)
- ・材料を準備し火を起こし調理開始。(活動が軌道にのったら後を引率者に任せる)

○食事

- ・野営場内テーブル。雨天時→テントを設置して。またはロッジ内で

○後片付け

- ・使用した食器、調理器具はしっかり洗いかごに入れて元に戻してもらう。
(食器類は活動センターの机の上、調理器具は各棚、マッチは箱の番号順など)
- ・残菜、燃えるゴミ、ペットボトルは分別して袋にまとめ、野外活動センター入口付近の容器へ入れる。
- ・残灰は、炊飯場にある一斗缶に入れ、観察池わきの残灰入れドラム缶へ。

○最終チェック (職員)

- ・残菜、燃えるゴミを食堂裏のポリバケツに入れる。(活動当日または翌日の朝)
- ・残菜、燃えるゴミのポリ袋の補充。
- ・使用した食器の滅菌。
- ・マッチの本数確認、補充。(1箱3本程度)
- ・炊飯場の残菜の確認、洗剤などの確認、補充。



6、注意点

- ・包丁や火を使用するので怪我ややけどに注意する。
- ・野菜などは薄く細かく切るとよい。
- ・燃えている火の中に自然のもの（どんぐり、松ぼっくり、枯葉）を入れない。
- ・ドラム缶の中の残灰にまだ火が残っていたり煙が出ているときはホースを用いて水をかける。
- ・時間が空いている場合には、活動センターや炊飯場の清掃を行っておくこと。