

活動プロA-1（キャンプ活動） 野 外 炊 飯

事前
指導

野外炊飯は、コッヘル（鍋）や鉄板などの用具を使い、グループで工夫し協力し合って、野外での食事を作る楽しさを体験する活動です。



1. 活動場所・所要時間 野営場（東・西炊飯場）
- (1)オリエンテーション 約15分
 - (2)調理 約1～1.5時間
 - (3)食事 約30分～1時間
 - (4)事後活動（後片付け） 約30分

2. 準備

| | | |
|--------|------------------------|-----------------------|
| (1)準備物 | 自然の家 （野外活動 センター） | 炊飯用具一式、炊飯用薪、新聞紙、マッチなど |
| | 個人・団体 | 軍手、ふきん、救急薬品、虫除けスプレーなど |

(2)役割分担（例）

- 野外活動センターから（班ごとに）・・・各班の食材、炊飯用具一式、マッパ、新聞等は配布
- 東・西炊飯場（班ごとに）・・・・・・役割分担をし安全確保をする。
- 薪置き場（班ごとに）・・・・・・薪の運搬
【薪…本薪4本（井桁分）、バタ薪1束で3班分程度】

(3)班編成・1グループ男女混合の6名程度編成が望ましい。（食材1セット6名分）

3. 実施方法

(1)所員によるオリエンテーション（説明用テント）

- ①マッパの配布と火の起こし方
- ②米の炊き方
- ③調理の仕方
- ④後始末の仕方と諸連絡

(2)班ごとに炊飯、調理（東・西炊飯場）

- ①準備ができ次第、カマドの薪の火を起こす。
- ②鍋に必要な米を入れ、米とぎをする。
- ③野菜等の下準備をする。
- ④調理が始まり次第、食器等の準備をする。

(3)食事（野営場内テーブルNo.1～18）

※雨天時はタープテントを設置するか、ロッジ内で。※タープテントは各団体で設置

(4)後始末

- ゴミを「可燃物」「ペットボトル」
キャップとラベルは可燃物へに分類する→センター入口のゴミ容器へ
- 薪の燃え残りや灰は、まず一斗缶入れてドラム缶へ捨てる。（火を完全に消す。）
- 調理用具や食器などはきれいに洗い活動センターへ返却する。



4. 野外炊飯メニュー・アレルギー食材

メニュー及びアレルギー食材については「野外炊飯メニュー表」をご覧ください。

5. 留意点

- (1)火の扱い、特にやけどには十分注意し、取り灰の消火管理をする。
（一斗缶⇒消火⇒残灰ドラム缶⇒消火確認）
- (2)用具使用後は、きちんと洗い、元の場所に戻すようにする。