

# 活動プロA-1（キャンプ活動） 野 外 炊 飯

野外炊飯は、コッヘルやなべなどの用具を使い、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20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<br>(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（1～2名）・・・全体指揮、各班への材料・マッチ・新聞の配付など
- 東・西炊飯場（2～4名）・・・・・・直接指導、薪の配布、安全確保など
- 薪置き場（2～3名）・・・・・・薪の運搬

(3)班編成・・・・・・1グループ男女混合の6～8名編成が望ましい。

3. 実施方法

(1)オリエンテーション（ゴミ捨て場～説明用テント）

- ①コッヘルの使い方と炊き方
- ②調理やなべなどの取り扱い方
- ③薪、マッチの配付と用具の使い方
- ④後始末の仕方と諸連絡

(2)炊飯、調理（東・西炊飯場）

- ①コッヘルに必要な米を入れ、米とぎをする。
- ②野菜等の下準備をする。
- ③準備ができ次第、カマドの薪の火を起こす。
- 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）      ※雨天時は各ロッジ内も可能

(4)後始末

- ゴミを「可燃物」「不燃物」「ペットボトル」に分類する。
- 薪の燃え残りや灰は専用の残灰ドラム缶にする。（火を完全に消す。）
- 調理用具や食器などはきれいに洗い元の場所へ戻す。

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。

※メニューについては、グループ毎の選択も可能ですので、ご相談ください。

※食材料は、季節により多少変わることがありますので、ご了承ください。

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。

