

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 (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。