


活動名	野外炊事 ①カレーライス作り ②ちゃんこ鍋作り ③焼きそば作り			
活動のねらい	○自然の中で仲間と協力して食事を作ったり、作った料理を一緒に食べたりすることで、料理の楽しさを味わい、友達との絆を深める。 ○生ごみの処理方法や節水を心がけた食器洗いを通して、環境について学ぶ。			
活動条件	実施場所	本館野外炊飯場・屋根付炊飯場 クラフトホール		対象 小学生以上
	指導料 (参加者1名につき)	全般指導：110円		人数 本館炊飯場：最大320名 屋根付炊飯場：最大128名
	開始可能時間	①9:30(昼食) ②13:00(夕食)	所要時間	4時間程度(準備・片付け含む)
	職員による指導の内容	物品の使い方の説明、安全指導、火おこしの指導、片づけの仕方の説明、片付け後の点検作業		
	引率者の役割	全体指導、個別指導、緊急時対応		
準備するもの	自然の家で用意するもの		購入していただくもの	
	☆食器セット(1セット8人分) ☆鍋セット(大鍋・小鍋・ポウル・ざる) ☆鉄板 ☆フライ返し ☆火ばさみ ☆キンドリングクラッカー ☆洗剤 ☆磨き粉(鍋磨き用) ☆無線機		☆食材 ☆薪(薪は持ち込み可能です)	
			団体で用意していただくもの ☆活動に適した服装 (綿素材の長袖長ズボンの着用が好ましい) ★軍手(すべり止めのついていない、綿等の燃えにくい素材のもの) ★新聞紙 ★ふきん ★スポンジ・たわし ★ライター・マッチ(火をつけられるもの) ※★の印がついているものについては「消耗品セット」としてご注文いただくことも可能(720円)です。	
活動の流れ	活動項目	所要時間	活動内容(例)	
	役割分担	事前	<input type="checkbox"/> グループ内での役割分担をする (火おこし係、ごはん係、調理係など) <input type="checkbox"/> 炊事説明を受ける(各団体の代表の方に職員が行います)	
	野外炊事の説明	20分	<input type="checkbox"/> 全体の流れ・調理の説明を聞く <input type="checkbox"/> 安全のための注意事項について指導を受ける <input type="checkbox"/> 火の起こし方の指導を受ける <input type="checkbox"/> ごはんの炊き方の説明を聞く <input type="checkbox"/> 後片付けの仕方について説明を聞く	
	食材・用具等 受け取り 火おこし 調理	120 ~150分	<input type="checkbox"/> 食材を受け取る <input type="checkbox"/> 炊事に必要な物品を用意する <input type="checkbox"/> 火起こしをする <input type="checkbox"/> 調理をする(野菜を切る、米を研ぐ等)	
	食事	40分	<input type="checkbox"/> 検食を提出する	
	後片づけ 点検	30分	<input type="checkbox"/> 調理器具や食器類を洗い、ふきんで拭く <input type="checkbox"/> ごみを分別して捨てる <input type="checkbox"/> かまどの灰の後始末、清掃をする <input type="checkbox"/> 職員による点検を受ける	
メニュー	①カレーライス(550円/1人分) 米・牛肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・カレーフレーク		②ちゃんこ鍋(560円/1人分) 豚肉・大根・人参・青ねぎ しめじ・もやし・鶏肉団子 うどん玉・だし・みそ・塩	
※一つの調理で使う薪は、1.5束が目安です。当所のホームページから食物品注文書をダウンロードし、1.5束×グループ数の薪を注文してください。【野外炊事用薪 1束500円】				

注意事項

～調理に関わって～

- 調理前には必ず手洗いをしてください。
- 調理用具はラミネートカードで数を確認して、過不足の場合は、自然の家職員に伝えてください。
- 調理用具は洗ってから使用してください。
- 食中毒に注意し、食材は十分加熱してください。
- 食材は受け取ってから日向に放置しないようにしてください。
- 食中毒防止の観点から、食材の持ち込みは禁止とします。
- 火気を使用する際、やけどに注意し、長袖・長ズボンを着用してください。
- 参加者の健康状態を確認し、下痢や手指に傷のある場合は、役割に配慮してください。
- 野外炊飯場にはカラスがいます。食材を盗られることがあるので、ご注意ください。盗られた場合は追加注文となります。

～活動全般に関わって～

- 自然の家職員による指導の有無にかかわらず、炊事開始までに団体の担当者の方に職員から野外炊事説明（物品の場所や片付けについての説明等）をします。
- 野外炊飯場の食器セットや食堂で注文いただいた食材は、1 グループの人数が 8 名になるように分けてあります。グループ分けをする際は、1 グループの人数が 8 名になるように考えていただくとスムーズに活動を進められます。
※グループ分担例・・・火起こし（まき）係 3 人、食材係 2 人、食器係 2 人、（+担当の先生 1 人）など
- 荒天で調理が難しい場合、食堂で調理代行が可能です。（詳しくは利用ガイドをご覧ください。）
- 残った食材や料理は持ち帰らず、廃棄処分をしてください。調味料（油やみそ、だしの素等）が余った場合、食材が入っていたかごに入れて返却してください。
- 野外炊事は研修の一環ですので、飲酒はご遠慮ください。
- 活動中何かありましたら、受付時にお渡しした無線機で事務室までお知らせください。

～片付けについて～

- 使った鍋や食器類はきれいに洗い、布巾でしっかりと水気をふき取ってください。
- 全体の片付けが 8 割程度終わったら無線機で自然の家職員を呼び、点検を受けてください。
- 食器セットや鍋セットなど、しっかりと汚れが落ちていない物があった場合は、洗い直しをしてもらうことがあります。
- カマドの薪は燃やし切ってください。燃やし切った後、カマドをほうき等できれいに掃除し、残炭は「残炭入れ」に入れてください。また、カマドが割れる原因になるので、絶対カマドに水をかけないでください。
- 調理中に出た生ごみ（野菜の皮等）は、燃えるごみ袋に入れて捨ててください。残飯（水気のある物）は排水溝に直接流さず「青いざる」に集め、水気をきってください。水気をきった後は生ごみと一緒に燃えるごみ袋に入れ、捨ててください。

～その他～

- 薪や食材は、ご利用日の 3 週間前までに食物品注文書にて注文をお願いします。食物品注文書は、当所のホームページからダウンロードしてください。
- 野外炊事の食材は当日のキャンセル、食数変更はできません。変更がある場合はご利用日の 1 週間前の 10:00 までに、当所までご連絡ください。
- 使っていない薪（針金を外していないもの）は返品可能です。使い終わった薪の針金は、本館炊飯場の場合はまき置き場の青いかごの中に、屋根付炊飯場の場合は売店にお持ちいただいて、使った薪の数を申告してください。
- 午後の活動で野外炊事をする場合、原則 14:00 までにプログラムを始められるようにしてください。
- 人数については、食器を全て使用した場合の人数を表示してあります。天候によっては、表示人数どおりプログラムが実施できない場合があります。ご相談ください。
- 冬期（1 月～3 月）は、野外炊飯場の水道が凍結する可能性があるため、止水しています。冬期のプログラム実施については、事前にご相談ください。
- 職員の指導が必要な場合は、職員配置の都合上事前にご相談ください。指導申し込みをいただいた場合、職員が 1 名指導に入ります。また、各団体 40 名につき 1 名以上の指導補助をお願いします。