

あそ棒パン

竹の棒にパン生地を巻きつけて、たき火で焼くだけのカンタン面白いパン作り。子どもたちのおやつに最適です。



ねらいとして考えられるもの

- ・ 道具の扱いや火の扱い方の習得
- ・ 自然の中で料理して食べることの喜びを知る

可能な活動場所

野外炊事場

| 所員の指導 | 対象 | 月 | 人数 | 所要時間 | 費用 |
|-----------|-------|-------------|--------------|-------|-----------------------------|
| 指導可 *1 | 小学生以上 | 3~11月 *2 | 10~60人 *3 | 約2時間半 | 1セット(6人分)1200円 2セット以上の注文 |

団体が準備するもの

食器、軍手(滑り止めのないもの)、洗剤、スポンジ、金ダワシ、マッチ、新聞紙、ふきん、服装は長袖・長ズボン

げんきプラザが準備するもの

食材、炊事用具一式(ボウル、計量カップ、しの竹)、消毒用アルコール、石炭

実施要領

導入

- ① 動機づけ(下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照)
- ② 安全上の注意(下記「留意点」参照)

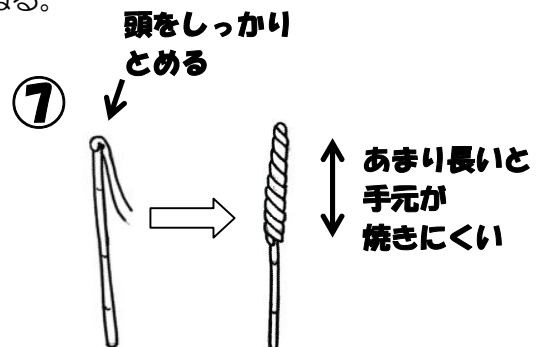
準備(1グループ 5~10人程度)

- ① 役割分担: 火おこし係と生地係を決めておく。
- ② 各班ごとに材料を受け取る。用具を借りる。かまどや使用テーブルを確認する。荷物を置く。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭く。
- ④ 調理に入る前に手を洗う。

実施

- ① 袋に入った粉を、ボウルに全部入れる。(1セット300g)
- ② 100ccの水を用意しておく。
- ③ 少しずつ水を入れ、粉を混ぜる。最初はこねないように、水分が全体にいきわたるように、よく混ぜる。
- ④ 消しゴムのかすのようになったら丸くまとめ、こねる。
- ⑤ 生地を人数分に分ける。
- ⑥ 生地を両手でこすり合わせ、ひも状にする。
- ⑦ 生地をしの竹に巻きつける。
- ⑧ 炭火で焼く。(炭はあらかじめ起こしておく)

※焼くときは必ず軍手をはめること。



巻きつける

片付け

- ① ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持って行く。
- ② 用具を洗い、返却する

- ③ かまどの灰の掃除
- ④ 水道の網の生ごみをとる。

まとめ

- ・ふりかえり
- ・下記「指導のポイント・展開のアイデア」参照

留意点

- ① 薪を運ぶときは軍手を使ってとげが刺さらないように注意してください。
- ② 火を扱うものは必ず軍手をし、長袖長ズボンの着用が望ましい。軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用してください（溶けたゴムによる火傷の防止）。
- ③ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください（火の事故の防止）。

指導のポイント・展開のアイデア

- ・ オープンがなくても、生地さえ作れば、どこでもパンは焼けます。
- ・ 手が空いた人が中心となり、作りながら片付けを進めていきましょう。料理上手は片付け上手です。
- ・ 後片付けの徹底をお願いします。次に使う人が気持ちよく使えるように、使った道具や炊事場、テーブルの上をきれいにしましょう。

- *1 指導可能時間は 9:15～11:45 13:00～17:00 です。指導希望団体が重なる場合等、ご要望に添えない場合や、団体指導者をお願いすることがあります。
- *2 7,8月の実施は要調整
- *3 60人を超える場合は、2班に分けて実施したり、交代で実施していただく場合もあります。
- *4 薪代（300円/1束）炭代（720円/1箱6kg）が別途必要です。持ち込みも可

野外炊事にあたって

① 食材、炊事道具提供時間

| | 時間 | 提供場所 |
|----|-----------|----------|
| 朝食 | 6:00～6:30 | 食堂 |
| 昼食 | 野外炊事開始時刻 | キャンプセンター |
| 夕食 | 野外炊事開始時刻 | キャンプセンター |

- ② 野外炊事開始15分前に、担当職員との事前打ち合わせを行います。
- ③ 衛生上、持ち込み食材と食堂提供食材の併用はご遠慮下さい。本館利用の方の食材持込は初日のみに限ります。
- ④ 野外炊事の準備、片付けについては、食材・炊事道具提供時にお渡しする『野外炊事の準備・片付けについて』をご覧ください。