

# あそぼうパン

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。



対象	実施時期	定員	所要時間
3歳以上	春休み～11月	5～60人	約2時間半
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供	
食器・軍手（綿100% 化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん・台ふきん・服装は長袖・長ズボンを推奨	ボウル・計量カップ・しの竹 5・アルコールスプレー・半ドラム缶・火ばさみ・皮手袋	ホットケーキミックス（150g×2袋）打粉・アルミホイル・ごみ袋	

## ねらい

- ・用具の扱いや火の扱い方を習得する。
- ・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。
- ・自然の中で料理して食べることの喜びを知る。

## 実施の流れ

### 打ち合わせ・説明

- ◆開始 15 分前に、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。  
（当日、お渡しした「野外炊事カード」をご記入の上、打ち合わせを行います。）
- ◆その後、全体への説明は当所職員が行います。

## 以降は、団体で進行してください

### 準備

- ① 役割分担：火おこし係や食材決めておきます。
- ② 班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
- ③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ④ 調理に入る前に手を洗います。
- ⑤ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て水洗いします。  
※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員に声をかけてください。

### 実施

- ① しの竹にアルミホイルを一巻きする。
- ② 袋に入った粉を、ボウルに入れる。（1人分60g）
- ③ 計量カップ（1人分20ml）に水を用意しておく。
- ④ 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。
- ⑤ 消しゴムのかすのようになったら丸くまとめ、こねる。
- ⑥ 生地を人数分に分ける。

⑦ 生地を両手でこすり合わせ、ひも状（1.5～2cm）にする。

⑧ 生地をしの竹に巻きつける。

⑨ 炭火で焼く。（炭はあらかじめおこしておく）

※焼くときは必ず軍手をはめること

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきますが、活動が落ち着いたタイミングで、お声がけさせていただいた上で、キャンプセンター事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、事務室へお声がけください。

## 片付け

① 用具を洗い、返却します。

② かまどの灰の掃除をします。かまどには水をかけないでください。ひび割れの原因になります。

③ 水道の網の生ごみをとります。

④ ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。（ペットボトル・缶・ピンは本館脇へ）

⑤ 当所職員による点検を受けます。

※片付けを始めるタイミングで、使用した薪や炭の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンプセンターまたは本館事務室へお声がけください。

## まとめ

・ふりかえり

## 留意点

① 薪を運ぶときは軍手をはめ、とげが刺さらないように注意しましょう。

② 火を扱う際は必ず軍手をし、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。なお長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。

③ 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）にして使用しましょう（溶けたゴムによる火傷の防止）。

④ 熱くなった鍋、飯盒、鉄板を扱う際は、軍手の上に皮手袋を着用しましょう。（用具と一緒に渡します。）皮手袋を着用しても、長時間熱いものを持っていると火傷をします。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながります。

⑤ 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・刃物事故防止）。

⑥ 野外での調理になるため、食中毒に注意しましょう。手洗いをしっかり行いましょう。

⑦ 後片付けを、しっかりしましょう。使用した用具や場所はきれいにもとに戻しましょう。

⑧ 食材が傷んでいた場合は当所職員に知らせてください。

## SDGs の取組

- ・水は限りある資源です。大切に使いましょう。
- ・食品ロスを減らしましょう。食べきれぬ量だけよそりましょう。そして残さず食べましょう。
- ・下水処理に負荷をかけないために、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

