

# 朝食サンドイッチ

キャンプの朝は気持ちのいい野外で食べたい！  
火を使わない、お手軽朝食セットになります。  
野菜サンドとジャムサンドの2種類を楽しむことができます。



対象	実施時期	定員	所要時間
3歳以上	春休み～11月	5～200人	30分～1時間
利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供	
食器・洗剤・クレンザー・スポンジ・ふきん・台ふきん	【班ごと(約6人分の場合)】 包丁1・まな板1・さいばし1・ バット1・スプーン2	食パン(1人2枚)※8枚切り・ レタス・トマト・ハム・マヨネーズ・ マーガリン・いちごジャム・パック ジュース(りんご)・調理用手袋・ ゴミ袋	

## ねらい

- ・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

### 準備

当日朝 キャンピングセンター前冷蔵庫から食材受取

- ① 班毎に材料を受け取ります。かまどや使用テーブルを確認します。
- ② 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
- ③ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て水洗いします。
- ④ 全員手袋を着用します。

### 実施

- ① 1人2枚の食パンから、野菜サンドとジャムサンドを作ります。
- ② 食材を挟みやすいように、2枚の食パンを半分(縦もしくは斜め)に切っておきます。  
※食パンの耳はお好みで切ってください。
- ③ 野菜を挟みやすい大きさに切ります。
- ④ 食パンそれぞれにマーガリンを塗ります。
- ⑤ 食パン1組には野菜・ハム・マヨネーズ、もう1組にはジャムを挟んだらでき上がりです。

### 片付け

- ① 用具を洗い、水気をよく拭いて返却します。
- ② 水道の網の生ゴミをとります。(地面に新聞紙をひき、網をひっくり返してたたく)

- ③ 団体指導者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- 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・ビンは本館脇へ)  
※提供したゴミ袋は、提供食材専用のゴミ袋です。持参した食器等を捨てる場合は、別途ゴミ袋をご購入いただくか、お持ち帰りください。
- 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、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 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第、貸出本数を確認しながら団体指導者が回収してください。
- ② 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・刃物事故の防止)
- ③ 包丁で手を切らないよう注意してください。
- ④ 野外での調理になるため、食中毒に注意してください。手洗いをしっかり行い、手袋を着用してください。
- ⑤ 使用した用具や場所はきれいに戻し、片付けをしっかりとってください。
- ⑥ 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。

