

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 | 5～120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（班に2枚）・ゴム手袋（推奨）※生野菜を扱うため | 【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）・ごみ袋 | |

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。

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 水道の網の生ごみをとります。（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・ピンは本館脇へ）

※提供したゴミ袋は、提供食材専用のごみ袋です。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ましょう。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- 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。食べきれる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。

