

# 朝食野外炊事セット（ホットドックセット・ご飯セット）



キャンプの朝は気持ちのいい野外で食べたい！  
ホットドック・ご飯の2種類のセットから、選ぶことができます。  
（1セット6人分）

対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	春休み～11月	5～120人	ご飯2～3時間 ホットドック1時間半～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（班に2枚）・服装は長袖・長ズボンを推奨	【班ごと】 ホットドックセット：フライパンまたは鉄板・フライ返し・鍋、お玉・ボール・皮手袋 ご飯セット：フライパンまたは鉄板・フライ返し・しゃもじ・ヤカン・飯盒 1～2・皮手袋	ホットドックセット：レタス、ウイナーソーセージ、ドックパン、ケチャップ、卵、ドレッシング、ポタージュスープの素、塩・コショウ・ごみ袋 ご飯セット：米・ウイナー・卵・ふりかけ・スタント味噌汁・ごみ袋	

## ねらい

- 道具の扱いや火の扱い方について学習・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

### 準備

6：20～6：30 食堂 カウンターで食材受取

- 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

#### ホットドックセット

【ポタージュスープ】

- ① 鍋の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。
- ② お湯を沸かし、ポタージュスープの素を入れよく混ぜ、味を調えます。

【ホットドック】

- ① フライパンまたは鉄板を熱して油をひきます。
- ② 卵、ウイナーを焼き、レタスとともにパンにはさみます。

## ご飯セット

### 【飯盒炊飯】

- ① 飯盒に米を入れ、洗って20分くらい水に浸します。
- ② 飯盒の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。
- ③ マッチで新聞紙の下から火をつけます。※火を使う場合は、必ず軍手をはめること。
- ④ 火がついたら飯盒をかまどの上の網に置き、飯盒の底に火が当たる位の中火で焦がさないように炊き上げます。火が強すぎる場合は飯盒を火の中心からずらします。
- ⑤ 湯気が出てきたら薪をくべるのを止め、湯気がほとんどでなくなったら火からおろして炊け具合（特に芯の有無）を確認します。
- ⑥ まだ水分が残っているようなら再び火にかけ、出来上がっていれば火からおろして蒸らします。  
※飯盒をひっくり返したり、底を叩いたりする必要はないので、やらないようにしましょう。

### 【ウインナー・卵焼き】

- ① フライパンまたは鉄板を熱して油をひきます。
- ② 卵、ウインナーを焼きます。

### 【インスタント味噌汁】

- ① ヤカンの底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りお湯を沸かします。

## 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。（かまどに水はかけないでください。）
- ③ 水道の網の生ごみをとります。
- ④ 団体指導者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- ⑤ 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）
- ⑥ 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 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第団体指導者が回収してください。
- ③ 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
- ④ 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）。
- ⑤ 熱くなった鍋、飯盒、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋をしましょう。（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。

- ⑥ 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）。
- ⑦ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。
- ⑩ 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。

