

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。

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1・フライ返し1・鍋1、おたま1・ボウル1・さいばし1・皮手袋1 ご飯セット：フライパンまたは鉄板1・フライ返し1・しゃもじ2・飯盒2・やかん1・ボウル1・さいばし1・皮手袋1	ホットドックセット：ホットドックパン・ロングウインナー・レタス・ケチャップ・ポタージュスープの素・油・卵・ごみ袋 ごみ袋 ご飯セット：米・納豆・ウインナー・卵・ふりかけ・スタント味噌汁・油・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

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

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、ウインナーを焼き、レタスとともにパンにはさみます。(ゆで卵にしてもいいです。)

ご飯セット

【飯盒炊飯】

- ① 飯盒に米を入れ、といで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 薪を組み、マッチで新聞紙の下から火をつけます。
- 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を確認します。(飯ごうのふたを取り水分量を確認) その際、やけどに注意しましょう。
- 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。(ゆで卵にしてもいいです。その場合は、予め鍋の貸出希望を出してください。)

【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、水気をよく拭いて返却します。フライパンまたは鉄板は取っても含め、よく洗って水気を拭いてから返却します。
- 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。(地面に新聞紙をひき、鍋をひっくり返してたたく)
- 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・ビンの本館脇へ)
※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。
- 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、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。
- ③ 火を扱う際は必ず軍手をし、必要に応じて軍手の上から皮手袋を着用してください。また、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。ただし、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。（用具と一緒にお渡しします）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。

