

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 | 小学生以上 | 実施時期 | 春休み～11月 |
| 持ち物 | 食器・軍手（滑り止めのないもの）・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・帽子・手洗いせっけん | | |

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（1グループ 5～10人程度）

6：20～6：30 キャンピンセンターで食材を受け取ります。

*朝食食材受け取り時間に間に合わなかった場合は、本館受付にて引き渡します。

- ① 各班ごと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、全て軽く水洗いします。

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。

ご飯セット

【飯盒炊飯】

- ① 飯盒に米を入れ、洗って水に浸します。（20分くらい）
- 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。太い薪に火がつくまでは、うちわ等であおがないほうがいいです。
※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、湯気が出るまで弱火でじっくり熱します。薪をくべすぎると焦げ付いてしまうので、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。
- 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、ウイナーを焼きます。

【インスタント味噌汁】

- ① ヤカンの底にと側面にクレンザーを塗りお湯を沸かします。

片付け

- ① ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。
- ② 用具を洗い、返却します。
- ③ かまどの灰の掃除をします。
- ④ 水道の網の生ごみをとります。
- ⑤ 団体引率者は包丁の数を確認の上、まとめて返却します。
- ⑥ 職員による点検を受けます。

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 包丁は団体引率者に渡します。使い終わり次第団体引率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 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）。
- ⑥ 包丁で手を切らないよう注意しましょう。
- ⑦ 野外での調理になりますので、食中毒に注意しましょう。手が汚れたら洗いましょう。
- ⑧ 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。