棒パン

竹の棒にパン生地を巻きつけて、たき火で焼くだけのカンタン面白いパン作り。子どもたちのおやつに最適です。

対象	実施時期	定員	所要時間
３歳以上	11 月末まで	5～６０人	約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・台ふき 服装は長袖・長ズボンを推奨	【班ごと(約６人分の場合)】 めん板 1・ボウル 1・計量カップ 1・しの竹(人数分)・アルコールスプレー1・半ドラム缶（必要に応じて）・皮手袋 1	ホットケーキミックス・打粉・いちごジャム・アルミホイル・ごみ袋

ねらい

・用具の扱いや火の扱い方を習得する。
・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

打ち合わせ・説明

◆開始 15 分前に、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
（当日、お渡しした「野外炊事カード」をご記入の上、打ち合わせを行います。）
◆その後、全体への説明は当所職員が行います。

以降は、団体で進行してください。

準備

① 役割分担：火おこし係や生地係を決めておきます。
② 班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
④ 調理に入る前に手を洗います。
⑤ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て水洗いします。
※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員に声をかけてください。

実施

① しの竹にアルミホイルを一巻きする。
② 袋に入った粉を、ボウルに入れる（1 人分 60g）。
③ 計量カップ（1 人分 20ｍｌ）に水を用意しておく。

④　少しずつ水を入れ、粉を混ぜる。最初はこねないように、水分が全体にいきわたるように、よく混ぜる。
⑤　消しゴムのかすのようになったら丸くまとめ、こねる。
⑥　生地を人数分に分ける。
⑦　生地を両手でこすり合わせ、ひも状（1.5～2㎝）にする。
⑧　生地をしの竹に巻きつける。※生地と生地をつけるようにして、間をあけずに巻きつけると、焼いているときに、しの竹から外れにくくなります。
⑨　炭もしくは薪をおこし、焼く。※焼くときは必ず軍手をはめること
※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきます。活動が落ち着いたタイミングで、キャンピングセンター事務室もしくは本館事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、内線でお声がけください。

片付け

①　用具を洗い、水気をよく拭いて返却します。
②　灰の掃除をします（かまどの場合、かまどには水をかけないでください。ひび割れの原因になります）。
③　水道の網の生ごみをとります（地面に新聞紙をひき、ひっくり返してたたく）。
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、使用した薪や炭の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンピングセンターまたは本館事務室へお声がけください。
※指導者で点検係を決めていただき、当初職員の点検を受ける前に、団体で必ず点検を行ってください。

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てください。
②　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。
③　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）にして使用してください（溶けたゴムによる火傷の防止）。
④　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）。
⑤　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ってください。
⑥　使用した用具や場所はきれいに戻し、片付けをしっかりしてください。
⑦　食材が傷んでいた場合は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。