

# 焼きマシュマロ

竹ひごにマシュマロを刺して、おき火で焼くだけで、おいしい焼きマシュマロができあがります。外はカリカリ、中はフワフワで、とても同じマシュマロとは思えません。野外炊事後のおき火を使ってもできます。



対象	実施時期	定員	所要時間
3歳以上	通年	5~120人	約1時間
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・スポンジ・マッパ・新聞紙・ふきん・台ふきん・服装は長袖・長ズボンを推奨		竹ひご（人数分） 【全体】半ドラム缶（必要に応じて）・火ばさみ・皮手袋・アルコールスプレー	マシュマロ（1セット10個）・ごみ袋

## ねらい

- ・火の扱い方について学習・習得する。
- ・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、お渡しする「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 食材と用具を受け取り、活動場所を確認します。
- ② テーブルを使う場合には、台ふきんで拭きます。
- ③ 実施する前に手を洗います。

### 実施

- ① 炭もしくは薪を使い、火をおこします。  
【炭】火おこしに時間がかかるが、火が安定するのでマシュマロが燃えにくい。  
【薪】炭より短時間で火おこしできるが、火があがるのでマシュマロが燃えやすい。
- ② 竹ひごをアルコールで消毒します。
- ③ 竹ひごの先にマシュマロを刺します。
- ④ 火元に近づけすぎないようにし、竹ひごを回しながらうすく茶色に色づくくらいこんがり焼きます。  
※マシュマロを下にかたむけて持つと落ちるので注意。

## 片付け

- ① 灰の掃除をします。（かまどを使用した場合、かまどに水はかけないでください。ひび割れの原因になります。）
- ② ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます。
- ③ 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 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）にして使用しましょう（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（火の事故防止）。
- ⑤ 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。

## 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。

