

## 2. 野 外 炊 飯【所要時間 150分～210分 120名】

(1) ね ら い 仲間と協力して食事をつくり、みんなで楽しく味わうことにより連帯意識を高め、協力することや責任を果たすことの大切さを体得する。

### (2) 事前指導・準備

○児童・生徒：作業しやすい服装，タオル，軍手，防虫剤

班の作業分担（炊飯係，副食係，かまど係，食器係など）

○引 率 者：班編制（1班8～10名，12班以内），役割分担，（調理食材は所に事前に注文する），救急薬品

○所 員：コンテナ，着火用具，調理食材，テーブルセット，布巾，バーベキュー用かまど，鉄板，金網，スポンジ，タワシ，洗剤，新聞紙，ポリバケツ，ゴミ袋，清掃道具，炭，業務用無線，ハンドマイク，うちわ，パンバサミ，炭バケツ，防虫剤

### (3) 指導上の諸注意（引率者）

- 特に，事前準備が大切であり，調理材料の注文などについては，事前相談の際に所員と十分打ち合わせておく必要がある。
- やけど，火災，マムシ，けがなどの事故防止に努めさせる。
- 炊飯用具の借り出し，返納の際には，数や洗浄，消毒，水切りの確認を徹底させる。
- 食中毒防止のため，調理用具，食器，手などをしっかり洗うことを徹底させる。
- バーベキューをする場合は，食材に十分火を通す。

### (4) 活動展開例

活 動 内 容	時間 (分)	児童・生徒の活動と活動への支援	備 考
1. 集合，点呼をする。	10	●体調の悪い時は，引率者に申し出る。	●野外炊飯場
2. 説明を聞く。	20	●用具の借り出し，返納の仕方及び用具の使い方や活動の要領について説明を聞く。	
3. 活動を開始する。	60 ） 120	●各分担に分かれて活動する。 ●安全には十分に注意する。 ●班員が協力して，能率良く作業をする。	
4. 食事をする。	30	●各班，苦勞した点などを話し合いながら楽しく食べる。	
5. 後しまつをする。	30	●調理用具，食器は特にていねいに洗う。 ●所員の点検，消毒をうけ返納する。	●P.46「整理見本」参照

※実費負担額 炭代 1班700円

## 資 料

### 1. 野外炊飯施設

#### (1) 野外炊飯場

- 流し台には，水道蛇口が12個あり，12班が同時に使用できる。

#### (2) 食事場

- 食卓用としてコンパネ（180cm×90cm）12枚・台12セット・長イス（大・小）各24脚用意してある。
- 食卓を置く場所は，屋根の下またはその周辺とする。

#### (3) 炊飯用具倉庫

- 炊飯用具は，コンテナ1セット10名用を12セット（120名分）用意してある。
- 活動に応じた食器等も用意してある。

〔コンテナ〕	〔活動に応じた食器等〕
かわむき器 2	食器
汁しゃもじ 1	さい箸
しゃもじ 2	なべ
スプーン 15	飯ごう
包丁 2	パンバサミ
ボール 2	フライ返し
計量カップ 1	マナ板
	やかん

- バーベキュー用かまど（10名用）12セット，鉄板12枚，金網12枚。
- コンテナは，班の人数の多少にかかわらず1セット単位で行う。

### 2. 野外炊飯の実際

- 係分担と仕事の内容（各係は2～3人）

時間 係	30分		60～120分		30分	30分	
	準 備	場 所	調 理	場 所	食 事	後 始 末	
炊飯係	米の受取り	サービス	米をとぐ→炊飯	調理場		飯ごう洗い	
副食係	材料の受取り	通 路	洗いきざむ→煮る	炊飯場		ナベ洗い	
かまど係	薪の用意	薪 置 場	かまど作り→火おこし	炊飯場	配膳	消火，薪整理	→ 食卓解体
食器係	用具の受取り	倉 庫	食器洗い→食卓用意	食事場		食 事	
引率者	指 示		実 地 指 導			指 導，監 督	
所 員	貸 出 し	倉 庫	実 地 指 導				点検・消毒 受取り

## 炊飯係

### ●飯ごう各部の名称と容量



- 米の量…… 4合まで炊ける。(5人分相当) 中ぶたは2合分である。
- 米をとぐ……水を入れてかきまぜ、水を流す。3～4回くり返す。
- 水の量…
  - 米2合 (3.6dl) — 飯ごうの下の目もりまで入れる。
  - 米3合 (5.4dl) — 上・下の目もりの中間
  - 米4合 (7.2dl) — 上の目もり
- 飯ごうを火にかける。
  - 炎は上部が最も高温であることに留意し、火加減をする。
  - 炎が飯ごう全体を包むように、凹部と凹部、凸部と凸部が向き合うように並べるとよい。
  - 中ぶたは、炊飯のときは使用しない。
- 炊き方
  1. 湯のこぼれがなくなったら火を弱くしておき、火にしばらくかけておく。
  2. ごはんの表面にえくぼのような小さな穴ができれば炊き上がり。
  3. 火からはなして10分くらい蒸す。
  4. 食後、残飯は生ごみ専用袋に入れて処理し、流し台には流さないようにする。
  5. 飯ごうは、内外とも丁寧に洗う。(空きしだい水を入れておけば、底のご飯がとれやすく、すばやくきれいに洗える。)

※炊けたあと飯ごうは逆さまにしてたたかない。

### かまど係

1. 火をおこすときは、燃焼の三要素（空気、燃料、温度）に留意し、初めはたき付けを燃やし、その上に小枝などをそっとのせ、火がついたら薪をくべる。
2. 炊き終れば、消火し、残りの薪は一カ所に集めて整頓する。
3. 使用後は灰をかき出してブロック内に運び入れ、水をかけて完全に消火する。
4. 食卓を解体し、コンパネ、台、長イス（大・小）を元の場所へ片付け、炊飯場全体を清掃する。

### 副食係

1. 野菜などは流し台で洗い、調理は食卓で行う。
2. 調理でできた生ゴミは、生ゴミ専用袋（黒）に入れて処理する。
3. 作る分量の見当が付けにくく、多くなりがちになるので気をつける。
4. 食後、残飯は生ゴミ専用袋（黒）に入れ、流し台には流さないようにする。
5. 鍋は、内外ともていねいに洗う。
6. 不燃物は専用カゴに入れる。

### カレーの作り方

- ①カレー用の野菜を洗い1.5～2 cmかくに切る。
  - ②鍋に肉、野菜を入れて具がつかるぐらいに水を入れる。
  - ③沸騰したらアクが出るので、アクを取る。
  - ④野菜に火が通ったらカレールーを入れる。
  - ⑤焦がさないように良くかき混ぜて出来上がり。
- ※当所のカレー調理は肉、野菜を炒めずに、直接熱湯に入れる。

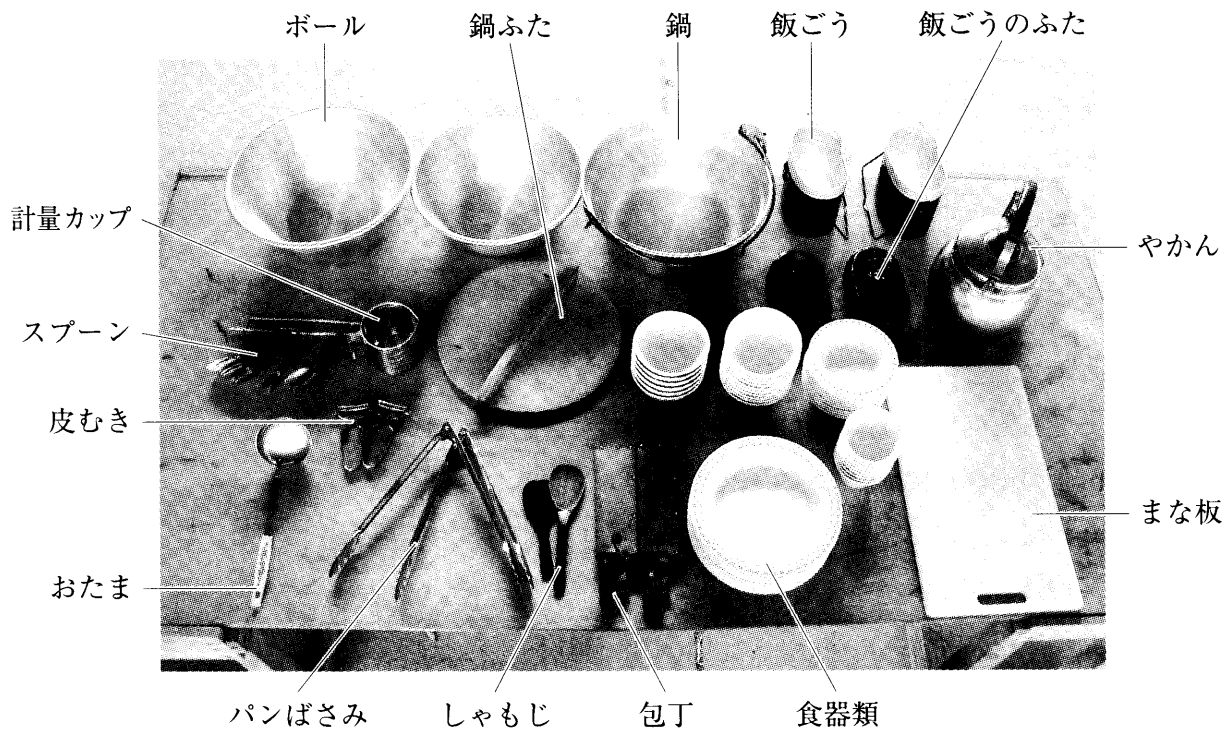
### 食器係

1. 食卓の位置を決めて設営する。
2. 用具の数を確認し、食器を洗って、食卓へ運ぶ。
3. 調理ができたなら配膳する。（他の協力を求めて行っても良い）
4. 食後、食器を丁寧に洗い、水を切り食卓の上に並べ、数や洗浄の状態を確認する。
5. 所員の点検・消毒を受けた後、用具コンテナに入れて倉庫へ運び返納する。

### 引率者

1. 活動中、役割分担を明確にし、事故防止につとめる。
2. 可燃物（生ゴミ）、不燃物の分別処理を徹底させる。
3. 炊飯用具の洗浄・管理を徹底させる。
4. 活動終了後、再点検をする。

### 3. 用具の点検のうけかた 「整理見本」



※実際には、使用した数を点検・消毒する。

