

事前準備（各団体準備）

1 班ごとの座席を決める

（机は、野外炊飯棟 A 1 2 台、野外炊飯棟 B 1 6 台、イスは 1 つの机につき 1 0 脚設置してあります。
レイアウトは別紙を参照してください。）

当日（自然の家所員説明）

2 施設・道具・片付けの説明・確認（特に安全面の確認）

当日（各団体 ※自然の家所員説明可）

3 飯盒炊飯の説明（松島自然の家の飯盒は、最大で 4 合炊き）

① お米を飯盒に入れて、研ぐ。

（内蓋ではかると 2 合、外蓋ではかると 3 合）

② 水を入れる。水は、お米の上に人差し指を置いて

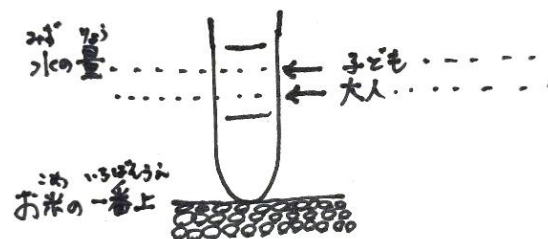
指の第一関節と第二関節の間 1 / 3 くらいのところまで入れる。

小学生の皆さんは、第一関節と第二関節の間くらいで OK !

③ 吸水させる。（火起こしの間に吸水するので OK !）

④ 飯盒の横と底にクレンザーを塗る。

※加熱するときは、内蓋は外しておく。

**留意点**

- ・火にかけた後、飯盒のふたから蒸気が出てきたら、完成間近です。ふたを開けて中を確認しながら過熱を進めても OK です。
- ・火からおろした後、蒸らすとおいしくなります。

4 カレーの作り方の説明

① 材料を切る。 ② 油を引いて、肉と玉ねぎを炒める。

③ ニンジンとじゃがいもを入れる。

④ 具材が隠れるギリギリのところまで水を入れる。

⑤ 煮込む。 ⑥ あくをとる。

⑦ カレールーを入れる。

留意点

- ・材料は、どんな切り方でも OK ですが、薄く切った方が早く火が通ります。
- ・水は少なめがよいです。最終的に水が少ない場合は足せば OK ですが、入れ過ぎた場合、最終的に薄いまま完成となります。

当日（各団体）

5 火を起こす（起こし方は様々。新聞紙で行う？着火剤で行う？薪の組み方は？）

留意点

- ・火の起こし方は様々です。「新聞紙と薪だけで行う？」「それとも着火剤を使用する？」
- ・はたらき掛けも様々です。活動者が「事前に調べて行う？」「教えてもらって行う？」「これまでの経験で行う？」実態をもとに、何を目的に行うかで、指導・支援者のはたらき掛けが変わります。
- ・火起こし担当者が飯盒・食材系の進度を見て連携を図れると、薪を効率よく使うことができます。

6 飯盒や鍋を乗せて加熱する



留意点

- ・木を足すときは、火ばさみを使用してください。
- ・軍手・耐火手袋も必需品です。(耐火手袋は、班に1つ程度貸出可能です)

当日 (各団体確認後、自然の家所員確認)

7 使用場所・道具の片付けの確認

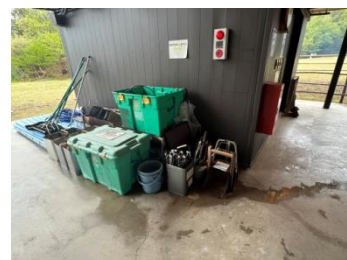
- ①「ごちそうさま」の前に、片付けについて確認する。(各団体)
- ②使用場所・道具の片付けを行う。(洗い物をして、道具をもとの場所に返す)(各団体)
- ③使用場所・道具の片付けの確認を行う。(各団体)
- ④使用場所・道具の片付けの確認を行う。(自然の家所員)
- ⑤野外炊飯活動の終了。

留意点

- ・燃え残った木は、かまどの脇のドラム缶に入れてください。
- ・洗い場の排水溝を確認してください。
- ・洗いものは、水気を拭き取ってください。
- ・自然の家で購入したゴミ袋(350円)に入れた燃えるごみ(生ゴミを含む)は、管理棟脇または本館駐車場のゴミ捨て場に捨ててください。



(かまど脇のドラム缶)
※灰や燃え残りはここへ



(野外炊飯棟倉庫の
火ばさみ・ほうき・ちりとり等)

(その他 ※係分担・引率者役割分担の参考にしてください。)

係分担の例：かまど・火起こし係(薪を運ぶ、火を起こすなど)、
食器・食材係(食器を洗う、食材を切るなど)
飯盒係(ご飯を準備するなど)

※指導・支援者も準ずる。

片付けチェック引率者配置例：かまど、食器(皿・はし・スプーン・カップ等)、調理器具、飯盒・鍋
水回り、机・イス等