

持ち物について

リュックまたは 登山用ザック	以下の持ち物がすべて入る容量のもの。
水筒 飲み物	想像以上に汗をかく活動です。水分の目安は一人 1L 程度。温かい飲み物を併せて準備すると、寒くなった時に安心です。 ホットモルクの紙コップは準備します。
行動食	《行動食》小休憩の時に食べられるお菓子などを持参しましょう。 自然の家で準備する昼食用のホットサンドのパンは6枚切り1枚分です。足りない方は行動食を多めにご持参ください。コンビニエンスストアのホットドックなどをホットサンドにしてもおいしいです。
ビニール袋	ゴミ袋用、また濡れて困るものを入れる防水袋用として準備しましょう。防水用にはジップロックが便利です。
防寒着	中間着（ミドルウェア）などを持ち歩きましょう。
帽子	ニット帽は冬山・雪山の必需品です。
サングラス	風雪や日差しから目を守ります。
手袋	防水タイプだと濡れる心配がありません。

<ホットサンド関連>

具 材	<p>○基本型：ケチャップ、千切りキャベツ、ハム、とろけるチーズ 【作り方の動画】 https://youtu.be/a6XvpyRST08</p> <p>○所員や主催事業で実践済みの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ① ケチャップ、千切りキャベツ、ソーセージ、とろけるチーズ ② ケチャップ、千切りキャベツ、コロッケ ③ ケチャップ、千切りキャベツ、ハムカツ、とろけるチーズ ④ チョコレートソース、追い生クリーム ⑤ チョコレートソース、バナナ <p>アイデアは尽きません！ 好きな具材、調味料をご持参ください。</p>
牛乳パック	ホットサンドを作る際に使用します。 1L のものを開かずにご持参ください。



あると便利！ 以下は必要に応じて準備してください。

日焼け止め	ネックウォーマー	折り畳みクッション 
ティッシュ、タオル	常用薬（必要な方）	