

～野外活動～

野外調理

福岡市海の中道青少年海の家
2025年3月7日改訂



1.活動概要

みんなで協力をして、野外でおいしい料理を作ります。

2.めあて

【人とのつながり】

○(仲間・協力)

・係分担をし、仲間同士で助け合う態度を身につける。

【自分を高める】

○(アウトドアスキル)

・野外で調理をすることができる。

3.準備

【1】準備物

海の家 : 調理道具、片付けセット、消毒セット

団体 : 救急用品、マッチ(チャッカマン)、新聞紙(班に1日分)、軍手(綿100%のもの)、ふきん(班に2枚)、台拭き(班に2枚)、食器、スプーン(豚汁以外)、箸(豚汁のみ)、帽子、水とう、タオル、レインウェア

【2】引率者の役割

- 安全管理
- 道具などの管理
- 調理のサポート
- 片付けの指導

【3】班編成

4～8人程度

※事前に、班分けと、各班ごとに係分けをしておく。

食材係 … 食材を切る。
カレーや豚汁の仕上げをする。

道具係 … 道具を運び、管理をする。
米を研ぐ。

かまど係 … 薪組みをし、火の管理をする。

4.実施上の留意点

- 事前に「野外調理事前指導マニュアル」を読み、確認する。
- 調理用食材、アルコール飲料の持ち込みは厳禁。
- かまど係には、必ず軍手を着用させる。
- 活動後に、施設の貸出物品と調理場の点検を受ける。
- 食材を受け取る際は、必ず引率者が立ち会う。
- 食物アレルギー該当者の情報は、引率者間で共有し、対応すること。
- 活動時間の条件

| | 開始時刻 | 終了時刻 |
|---------|-----------|-------------|
| A活動(午前) | 原則9時から | 原則13時 ※点検含む |
| B活動(午後) | 遅くとも14時から | 18時 ※点検含む |

※C活動(夜)は不可。

※日帰りを実施する場合は、9時に入所し、9時30分には開始できるようにすること。

- 4調理場以上で実施する場合は、有料インストラクターの料金が発生する。

5.活動のながれ

◎…引率者の動き ○…研修生の動き ▼…施設職員の動き

| 目安時間 | 活動内容 | 留意点 |
|---------------|---|---|
| 全体説明 (30分) | ▼活動について説明する。 ◇説明のながれ ①係とかまどの確認 ②ごはんとかレーまたは豚汁の作り方 ③片付けと注意事項 ○話を聞く。 | ●事前に、班分けと、各班ごとに係分けをしておく。 |
| 移動 (20分) | 【食材係】 ◎▼食堂裏へ引率する。 ○食材を受け取る。 【道具係】 ▼道具を貸し出す。 ○道具を受け取る。 【かまど係】 ▼まな板を貸し出す。 ○まな板を受け取る。 ◎▼係ごとに調理場まで引率する。 ○係ごとに道具を受け取り、調理場へ移動する。 | ●引率者は、事務室で包丁を受け取る。 ●道具が揃っているか確認をする。 ※まな板は1班2枚受け取る。 ※かまど係は、調理場に移動してから薪を取りに行く。 |
| 活動 (60分) | ◎安全管理をする。 【食材係】 ◎安全管理。 ○食材を切る。 ○鍋に、食材と水を入れる。 【道具係】 ○道具を水洗いし、米を研ぐ。 ◎米の水の量を確認する。 【かまど係】 ▼薪を配付し、薪組みについて説明する。 ○薪を受け取り、薪組みをする。 ◇ごはんとかレーができるまで ① 2つの鍋を火にかける。 ② ふたの隙間から泡が出てきて、おさまったら ごはんのできあがり。 ③ にんじんが柔らかくなったことを確認し、ルウを 入れる。ルウが溶けたらできあがり。 【食材係】 ○にんじんを味見し、ルウを入れる。 【道具係】 ○食事場所の準備をする。 【かまど係】 ○火の管理をする。 ◎▼できあがった班のごはんとかレーまたは豚汁の 鍋を運ぶ。 | ●かまどの準備が出来たら鍋を置く。 ●包丁は、引率者が管理をする。 ●水は、食材が『ひたひた』になるまで入れる。 ●かまどの準備が出来たら鍋を置く。 ●米と水は1:1。 ●指示があるまで、かまどに火はつけない。 ※できあがり揃えるため、調理場ごとに火をつける。 ●豚汁は、「顆粒だし」と「味噌」を入れる。 ●必ず軍手を着用させる。 ●鍋は、引率者か施設職員が運ぶ。 |
| 食事 (30分) | ◎○食事をする。 | ●施設職員と点検時間を打ち合わせる。 ※点検時間の目安は、食べ始めから1時間30分後。 |
| 片付け (60分) | ◎片付けをさせる。 ○役割分担し、片付けをする。 | ●予備点検を行っておくと点検がスムーズに進む。 |
| 点検 (20分) | ▼点検を行う。 ○班で揃って点検を受ける。※必要に応じてやり直し。 | ●道具が揃っているか確認する。 |
| まとめ (10分) | ▼まとめを行う。 ○話を聞く。 | |
| 移動 (10分) | ◎▼引率し、道具を返却させる。 ○移動し、道具を返却する。 | ●施設の貸出物品がある場合は、数を確認する。 ●引率者は、事務室に包丁を返却する。 |

- a. 対象学年 : 小学校5年生以上 ※4年生以下は引率者の補助が必要
- b. 定員 : なし
- c. 関連教科 : 理科、社会科、家庭科
- d. 実施可能時期 : 通年(A・B活動)
- e. 実施可能な天候 : 荒天時以外
- f. 所要時間 : 4時間程度 (説明から片付けまでを含む)
- g. 実施場所 : 活動部屋及び野外調理場(空・風・星・島・海)

