

～野外活動～

パン焼き体験

福岡市海の中道青少年海の家
2024年12月1日改訂



1.活動概要

自然の中で、みんなで協力して、おいしいパンを作ります。

2.めあて

【自然に学ぶ】

○(自然の中で遊ぶ)

・自然の中で、パン焼き体験をする。

【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)

・野外でのパンの作り方を知り、作ることができる。

3.準備

【1】準備物

海の家 : 調理道具、片付けセット、コンロ、竹の棒、計量カップ

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)、帽子、水とう、タオル、
レインウェア、ふきん(班に2枚)、台拭き(班に2枚)、雑巾(班に2枚)、計量器、ラップフィルム、
アルミホイル(1人あたり30cm~35cm程度)、木炭(1コンロあたり1~1.5kg)、ゴム手袋(1人1組)

【材料(1名分)】

・強力粉	… 42g
・砂糖	… 2g
・インスタントドライイースト	… 1g
・水	… 25mL
・塩	… 1g
・ショートニングまたはバター	… 4g

【2】引率者の役割

- 材料の準備・管理
- 安全管理
- 道具などの管理
- 活動のサポート
- 片付けの指導

【3】班編成

4~6人程度 ※事前に、班分けと、各班ごとに係分けをしておく。

生地係 … パン生地を作る。

コンロ係 … コンロを組み立て、火の準備をする。

4.実施上の留意点

- 材料は、団体で準備・管理をする。
- 食物アレルギー該当者については、団体で把握し、対応すること。
- 材料は、事前に各班の人数分、計量をしておく。
※種類別に小分けにしておく。
※ショートニング(バター)と水は直前でも可。
※材料は余分に用意しておく。
- 体験することに重点を置いているため、1人分の量は試食程度。食事の代わりにはならない。
- 当日の天候(気温や湿度)により、発酵時間が異なる。
- 火やコンロを扱う際は、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。
- 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。
※1調理場、最大5コンロ

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

※下表では、炭の準備から着火することまでを「火起こし」としている。

目安時間	活動内容	留意点
全体説明 (20分)	▼活動について説明する。 ◇説明のながれ ①係の確認 ②パン生地の作り方 ③巻き方の説明 ④片付けの仕方と注意事項 ○話を聞く。	●材料は、事前に各班の人数分、計量しておくこと。 ※種類別に小分けしておく。 ※ショートニングと水は直前でも可。
活動 (140分)	◇活動のながれ ①全員で生地をこねる。 ②発酵の準備ができたなら、コンロ係は調理場へ移動し、コンロを組み立て、火起こしをする。 ③発酵が完了したら、生地係は調理場へ移動する。 ④パンを班の人数分に分け、竹の棒に巻き付ける。 ⑤火の準備ができたなら、パンを焼く。 ◎▼活動のサポートと安全管理をする。 ○材料を順番に入れ、生地をこねる。	●作り方は別紙参照。 ●当日の天候(気温や湿度)により、発酵時間が異なる。
	【コンロ係】 ▼調理場へ引率し、道具を配付する ○調理場へ移動し、道具を受け取る。 ▼コンロの組み立て方と火起こしについて説明する。 ○コンロを組み立て、火起こしをする。	●発酵の準備ができたなら、コンロ係は調理場へ移動する。 ●必ず軍手を着用させる。
	【生地係】 ◎片付けをさせる。 ○片付けをする。 ◎調理場へ引率する。 ○調理場へ移動する。	●発酵させている間、片付けをさせる。 ※調理道具は調理場で洗うため、それ以外の片付けをさせる。 ●発酵が完了したら、生地係は移動する。
	○竹の棒にアルミホイルを巻き、パン生地を巻きつける。 ○◎火の準備ができたならパンを焼き、試食する。	●アルミホイルは、なるべく、竹の節を避けて巻きつけるとよい。 ●カリカリパン … 長めに巻きつける ふわふわパン … 短めに巻きつける
片付け (30分)	◎片付けをさせる。 ○役割分担し、片付けをする。	●予備点検をしておくことと点検がスムーズに進む。
点検 (15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。 ◎道具を返却させる。 ○道具を返却する。	●道具が揃っているか確認する。 ●施設の貸出物品がある場合は、数を確認する。
まとめ (5分)	◎▼まとめを行う。 ○話を聞く。	

- a. 対象学年 : 小学校5年生以上 ※未就学児は要相談
b. 定員 : なし
c. 関連教科 : 家庭科、理科
d. 実施可能時期 : 通年
e. 実施可能な天候 : 荒天時以外
f. 所要時間 : 3時間30分程度(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)

