

# 野外炊飯活動

沖縄県立玉城青少年の家

## カレーライス作り





## A炊飯棟(16窯)

(最大160人程度)



## B炊飯棟(10窯)

(最大100人程度)

人数が多い団体は両方の炊飯棟を使用して活動します。





## A炊飯棟の窯

・レンガを使ってかまどを作るタイプ



## B炊飯棟の窯

・鉄網がセットされているタイプ

# 野外炊飯で準備するもの

- ★食器用洗剤
- ★スポンジ
- ★スコッチブライト
- ★液体クレンザー
- ★ふきん(拭き上げ用)
- ★キッチンタオル
- ★軍手(すべり止めのゴムが無いもの)
- ★チャッカマン(長柄のライター)
- ★牛乳パック(1窯 小5パック 大3パック)



※天候が悪い場合、湿気の為に火が付きにくい場合があるので着火剤を持参していただくと安心です。



## 注意事項

- 体調が悪い時は無理せず申告。
- 水分補給、熱中症対策を忘れずに。
- ヤケドや刃物の取り扱いに気をつけましょう。
- 長髪の方は髪を結びましょう。
- サンドルは禁止。
- 炊飯用具は大切に丁寧に扱きましょう。
  - ・破損を見つけたらその場ですぐ申告、破損させてしまった場合も必ず報告。
  - ・用具の紛失が無いよう、引率者責任の下、しっかり管理。
- 食器乾燥機から取り出した用具以外は水気を拭きとってから収納すること。



服装

サンダルは厳禁



より良い活動時間にするために

## 協調性を育む事を目的とした炊飯活動

- グループで目標を立てます。
- 炊飯活動後に、目標をどの程度達成できたか、その要因などを話し合う時間を設定します。
- ご飯を作ることが目的ではなく、グループでどうやって作ったか作る過程で、グループ内で起こった事が重要です。



## 時間的なゆとりを持たせる

- 活動時間を設定するときに、余裕ある日程で設定しないと、時間に追われ、子ども達を追い立てる可能性があります。
- 「協調性を育む」ことを目的とする際には、子ども達が失敗したり、トラブルを解決できる時間を設定できるように、ゆとりのある時間設定を推奨しています。
- ケガの防止にもつながります。





# 野外炊飯は、最低3時間は設けてください。





# 食堂から食材を忘れずに受け取りましょう

- 受け取り担当を事前に決めて、取り忘れないようにしましょう。



## 各炊飯棟の用具を使用する

A 炊飯棟用具室



B 炊飯棟用具室



- 炊飯用具については、各炊飯棟にある用具室の食器や鍋を使用すること。
- 用具室に一度に人が入らないように、グループ内で用具担当を決めておきましょう。
- 片づけの際は、用具室前で引率者のチェックを受け、元の場所に戻すこと。  
※汚れや水滴があればやり直しをお願いしています。
- 食器乾燥機から取った食器類についてはきれいに洗った後、収納すること。  
※拭き上げの必要はありません。



# 用具室から取り出す物



## 1 窯のグループが使う用具

食器乾燥機から取り出す物

1. まな板
2. 包丁
3. おたま
4. ピーラー
5. しゃもじ
6. 湯呑み茶碗
7. お皿
8. スプーン

きれいに洗って  
収納して下さい

用具棚・外棚から取り出す物

1. ライスクッカー×2
2. カレー鍋
3. ボール
4. ざる
5. 敷板(大)
6. 敷板(小)×2

拭き上げをし、  
水気を取って  
収納して下さい

# マキ係編

## 確認事項



- マキ係は安全対策として手袋の着用をお願いします。  
※滑り止めのゴムは熱で溶けるのでご遠慮ください。
- マキは折らずに使いましょう。  
※ケガのリスクが高まります。
- マキの無駄遣いをやめましょう。  
※環境問題に配慮して、資源の節約にご協力をお願いします。



# お米係編

## 確認事項



- お米を研ぐ回数は3～5回程度で行いましょう。
- 研いだ後は、適量の水を入れるのを忘れずに。  
※火にかける前に引率者がチェックを行ってください。
- 火にかける際は、必ずクレンザーを塗りましょう。  
※ライスクッカーについての煤を落とすしやすくするため。

# カレー係編

## 確認事項



- 刃物の取り扱いに十分注意しましょう。
- 食材を切る際、火が通りにくい野菜は薄めに切りましょう。  
※目安は1cm程度。
- 切った食材はすべてカレー鍋に入れ、水を入れましょう。
- 火にかける前にはクレンザーを塗り忘れないように。



**重要!**

## 水の量の目安(ライスクッカー)



人差し指の関節を目安にします。

おとな 人差し指の一節半  
子ども 人差し指の二節目

お米の表面に人差し指を当てます。

**重要!**

## 水の量の目安(カレー鍋)



切った食材が浸かる程度の水を入れてください。

※水の入れすぎに注意しましょう。水っぽいカレーになってしまいます。



**重要!**

クレンザーを塗りましょう



2人で協力して塗りましょう。

外側の側面と底を  
しっかりと塗りましょう。

**重要!**

火加減を管理しましょう。



網面から少し火が出る程度を維持しましょう。

火力を維持するために、マキの使い方を工夫しましょう。



**重要!**

重要事項を特に注意して、  
協力しながら、思い出に残る  
美味しいカレーを作りましょう！

皆さんが楽しい時間を過ごせるように  
施設職員もサポートさせていただきます。