

時期	年間	時間	半日程度
難易度	☆☆☆	対象	どなたでも



野外炊事 (FC)



岩の沢野外炊事場



島の越野外炊事場



夕日の広場



<活動の概要>

若狭湾の自然の中で、仲間と一緒に作る楽しさ、食べる楽しさを体験できる活動です。手順や段取りを確認したり、役割分担をしたりする中で、協力の大切さに気付いたり、火の取り扱い、包丁、鉋(ナタ)などの刃物の安全な使い方を学んだりすることができます。

【岩の沢野外炊事場】常設かまど 16 基、水道蛇口 16 個、机 16 台、3 人掛け椅子 32 台

【島の越野外炊事場】常設かまど 12 基、水道蛇口 16 個、机 10 台、3 人掛け椅子 22 台

【夕日の広場】 移動式かまど 14 基、水道蛇口 12 個

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- 大自然を感じながら食事を作る楽しさや、苦勞して作った食事のおいしさを感じる。
- リーダーシップ、役割分担など、集団生活に生かせる力を高める。
- 準備、後始末まで責任を持って行い、物や公共を大切にすることを高めると共に、安全に対する意識を高める。

準備物

自然の家で準備しているもの 【島の越】	個数	自然の家で準備しているもの 【岩の沢】	個数
鉄板	9 枚	鉄板	16 枚
カレー鍋	14 個	カレー鍋	20 個
カレー鍋ふた	14 枚	カレー鍋ふた	20 枚
ご飯鍋	14 個	ご飯鍋	20 個
ボール	24 個	ボール	35 個
ざる	14 個	ざる	32 本
包丁	15 本	包丁	20 本
しゃもじ	14 本	しゃもじ	20 本
おたま	14 本	おたま	20 本
こて	14 本	こて	20 本
まな板(大)	10 枚	まな板(大)	20 枚
まな板(小)	15 枚	まな板(小)	20 枚
皿	100 枚	皿	200 枚
小皿	100 枚	小皿	200 枚
おわん	100 枚	おわん	200 枚
フォーク	100 本	フォーク	200 本
スプーン	100 本	スプーン	200 本
計量カップ	14 個	計量カップ	20 個
ピーラー	12 本	ピーラー	20 本
		めん棒	16 本

自然の家で準備しているもの	個数	置場所	団体(個人)で準備するもの
無線機	1台	【事務室】	軍手 ポリ袋 ふきん 箸
岩の沢食器保管庫(カギ)	1つ	【事務室】	菜箸 新聞紙 うちわ
島の越食器保管庫(カギ)	1つ	【事務室】	※マッチまたはチャッカマン
やかん	多数	【事務室】	※スポンジ ※たわし
鉈(ナタ)	17本	【事務室】	※クレンザー ※割りばし
薪割り台	多数	【各野外炊事場】	※は食堂事務室で購入可能
火ばさみ	多数	【各野外炊事場】	【海洋環境保護のため、中性洗剤・合成洗剤は使用しないでください。】
※薪・焚き付け用薪	多数	【各野外炊事場】	
※食材		【食堂事務室】	

用具について

岩の沢 食器保管庫



島の越 食器保管庫 (ピロティ前)



※1班—8人を基本に考えていますので、必要に応じて、数を増減させてください。

例) 8人分



皿	8	ピーラー	2
小皿	8	計量カップ	1
おわん	1	スプーン	8
しゃもじ	1	フォーク	8

カレー鍋	1	ボール	1
カレー鍋蓋	1	ざる	1
ご飯鍋	1	包丁	2
おたま	1	まな板	2



※2種類カゴがあるので、必要に応じて使用してください。



その他 (一覽)



鉄板



こて



めん棒



鉈 (事務室)



やかん (事務室)



火ばさみ



薪割り台



薪

活動内容(手順)

事前準備

- 野外炊事のメニュー・薪を注文してください。注文は利用開始日の2ヶ月前までです。
 なお、薪は当日に申請していただいても可能です。(持ち込みも可能です)
【食数・クラフト等注文書】をご提出ください。
- 1班の人数を、8名程度で編成し、あらかじめ役割を分担し、各役割が行うことを決めておくスムーズに活動に入れます。

<役割分担の例>

	用具係	食材係	薪・かまど係
主な内容	メニューに合わせて使う道具を考え、道具の保管場所、必要数をあらかじめ調べておく。	メニューの食材や調理手順を考え、切り方や水加減などをあらかじめ調べておく。	薪の置き場を確認し、鉈の扱い方、薪の割り方、火のつけ方などをあらかじめ調べておく。

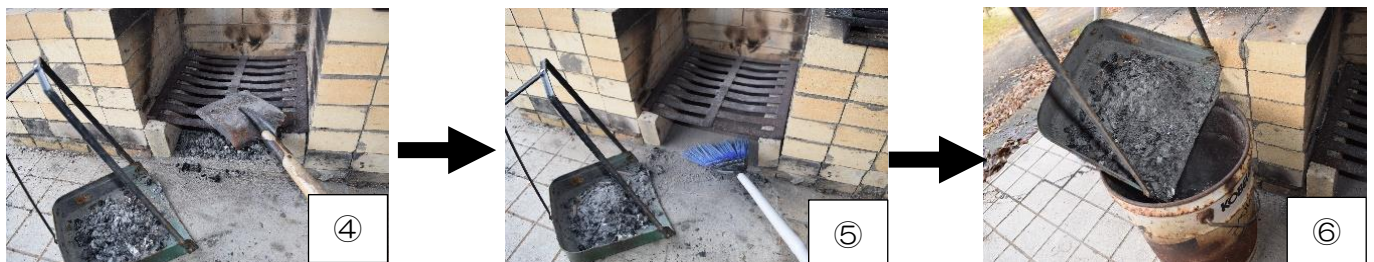
所要時間 (目安)	項目	内容	備考
活動前	準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 入所手続きの後に、食堂事務室にて食数等の確認を行ってください。 ○ 活動前に、自然の家事務室に来てください。食器保管庫のカギ、無線機、なた、やかん等を貸し出します。また、留意点をお伝えします。 ○ 各団体の担当者で、野外炊事の説明を参加者に行ってください。 ※ 施設職員から全体への説明は致しませんので、ご了承ください。なお、事前にご相談いただければ、説明資料等で対応させていただきます。 	※グループ活動を想定
10~15分	活動方法の説明と安全指導	<ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の健康状態の把握・備品の確認・人数の把握を必ず行ってください。 ○ 刃物や火の取り扱いについて、十分注意するように伝えてください。 	
90~120分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 何かご不明な点等があれば、無線を使用して、自然の家事務室と交信をしてください。 ○ 調理した食事のサンプルは、検食袋に入れて、活動後に食堂事務室へお持ちください。 	
10~20分	ふりかえり	<ul style="list-style-type: none"> ○ 参加者の健康状態や怪我等の確認を行ってください。 ○ 食後または食事中は、ふりかえりをする良い機会です。 	
40~60分	片付け	<ul style="list-style-type: none"> ○ 食器等の洗い: 海洋環境の保護の為、中性洗剤や合成洗剤は使用せず、石鹼やクレンザーを 使ってください。また洗い後は、ふきん等でしっかり拭いてください。 	

		<p>○ ゴミについて 活動で生じたゴミは、付属の袋に入れて本館の指定場所へ捨ててください。</p> <p>○ 道具の片付けについて</p> <p>○ かまどの片付けについて、薪は完全に燃やし切ってください。尚、灰は以下の場所に捨ててください。</p> <p>【岩の沢野外炊事場】…残灰をペール缶に捨てる 【島の越野外炊事場】…トイレ横の灰捨て場へ捨てる 【夕日の広場】…本館の灰捨て場にあるペール缶に捨て、その後、水で完全に鎮火させてください。</p> <p>※ かまどには、絶対に水をかけないでください。耐火レンガが割れてしまいます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理器具・食器の数を確認し、食器保管庫へ返却し、滅菌ボタン（運転・オート）を、押して、食器保管庫を施錠し、自然の家事務室へ返却してください。 <p>※ 次に利用する団体のことを考え、指導者の方でしっかりと点検を行ってください。</p>	
--	--	---	--

かまどの片付け



薪はできる限り、燃やし切ってください！



残灰は、火ばさみ等を使用して取り除き、ペール缶に入れてください！



ペール缶に水を入れて、消火してから、灰捨て場に捨ててください！
なお、グレーチング（鉄の溝蓋）には、水をかけないでください！

ふりかえりの視点

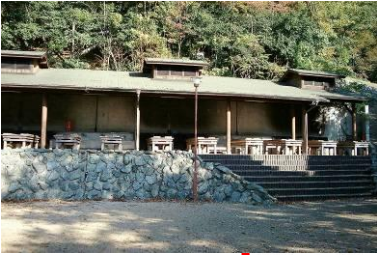
- 自然の中で食事作りをすることで、どんなことを感じましたか
例) 普段の料理との違い、火のありがたさなどグループで共有
- 協力して活動を進めることができましたか
例) どんなことを協力できたか、協力するために意識したことは何か
- どんなことに気をつけながら活動しましたか
例) 個人で意識したこと、仲間と意識したことは何か

指導上の留意点

- 食材の持ち込みは、食品衛生上の理由により、ご遠慮いただいております。
- 薪は、1班-8人で1~1.5束が目安です。束ねてあるビニールの輪は、活動終了時または精算時に食堂事務室へお持ちください。
- 軍手を使用する際は、必ず木綿の手袋または革手袋を使用してください。ゴムの滑り止めが付いているものは、火傷の恐れがありますので使用しないでください。
- 次の利用団体も同じ道具を使用します。片づけの際は、使う前より美しく、丁寧に指導していただきますよう、お願いします。
- 鉋(ナタ)をはじめ、包丁、火気を使用する活動です。怪我等の内容、細心の注意を払っていただきますよう、お願いします。

活動場所

岩の沢 野外炊事場



岩の沢 食器保管庫



薪置き場



AEDの設置場所
事務室・トビーホール・飯庫



島の越 食器保管庫

(ピロティ前)



外灯・コンセント



島の越 野外炊事場



薪置き場・灰捨て場



夕日の広場

野外炊事等での薪の割り方について（2人で薪割り）

国立若狭湾青少年自然の家

薪は、太いままでは、火が付きにくいですが、そのため、なだて薪を割って細かくしていきます。安全に行うためにも、ぜひ2人で協力しながら割りましょう。

ポイント

- ◆ “ふし”のある薪を割ることはできません！
- ◆ 薪をよく見て、ふしの無いものを選んでください。



ふしがある薪はたたく方におおう！

薪を割るための役割分担

「なたを持つ人」と「なたでなたをたたく人」の役割分担をする。

「なたを持つ人」

- ◆ なたを持つ手は素手。
- ◆ 薪を持つ手は軍手を2重。

「なたでなたをたたく人」

- ◆ 軍手を両手にする。
- ◆ 少し太めの薪を選ぶ。



最初は軽くたたくましょう！

- ① 「なたを持つ人」が、なたを割ろうとする薪の上に乗る。
- ② 「薪でなたをたたく人」が、手に持った薪で、なたの背をたいて割ろうとする薪に食い込ませる。

薪割り台を準備する

椅子の脚にしてある丸太をいくつか薪割り台として使います。



←これが“薪割り台”

この部分

- ③ あなたの背が薪よりも下に入ったら、薪から出ているなたの背をたたく。
- ④ あなたの背が薪割り台に着くまで、しっかりとたたきましよう。

割り箸くらいの太さに細く割る時は、特に慎重にやさしくたたきましよう！

薪は、**1班につき、1、5束程度**と煮えてください。**1束の3分の1程度を3種類の太さに割ります。**



割り箸くらいの太さ。



割り箸くらいの太さの半分は、長さを半分くらいにすると扱いやすい。



1～2センチ角くらいの太さ。



3～4センチ角くらいの太さ。

ポイント

- ◆ 割りばしくらいの太さの薪は、太い薪2～3本分で十分です。
- ◆ なたを使わないときは、薪割り台に刺しておくか、早めに片付けましょう。



◆ 指導者が見ていないときに、なたを使っている怪我が多いです。必ず引率者が見てください。

ポイント

- ◆ モノが燃えるために必要な3つの要素は、
 - ① 空気
 - ② 燃えるモノ（新聞や薪）
 - ③ 一定の温度（マッチやライター）です。
- ◆ 大きな薪をサイドに置き、真ん中に新聞紙を丸めて置きます。その上に細かい薪から順に置いていくと火が着きやすくなります。

