

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、鉈(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 14 台、ミニテーブル 5 台(4 人掛け)、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、キャンプテーブル 10 台、椅子 40 脚

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、苦労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気持ちを高めると共に、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

<調理器具関係>

【島の越】	個数	【岩の沢】	個数	【夕日の広場】	個数	保管場所
鉄板	6枚	鉄板	8枚	鉄板	5枚	各野外炊事場 物品庫 (島の越のみ) ふれあいホール
カレー鍋	12個	カレー鍋	16個	カレー鍋	5個	
カレー鍋ふた	12枚	カレー鍋ふた	16枚	カレー鍋ふた	5枚	
ご飯鍋	12個	ご飯鍋	16個	ご飯鍋	5個	
ボウル	12個	ボウル	16個	ボウル	5個	
ざる	12個	ざる	16個	ざる	5個	
しゃもじ	12本	しゃもじ	16本	しゃもじ	5本	
おたま	12本	おたま	16本	おたま	5本	
こて	12本	こて	16本	こて	5本	
計量カップ	12個	計量カップ	16個	計量カップ	5個	
ピーラー	12個	ピーラー	16個	ピーラー	5個	
包丁	24丁	包丁	32丁	包丁	10丁	事務室
まな板	24枚	まな板	32枚	まな板	10枚	

※包丁・まな板は夕日の広場のみ現地に保管していますが、安全管理上施錠しているため、事務室まで鍵を受け取りに来てください。

<その他>

【全野外炊事場共通】	個数	保管場所
各野外炊事場物品庫カギ	各2つ	
鉈(ナタ)	17本	事務室
キンドリングクラッカー	2台	
薪割り台	多数	
火ばさみ	多数	各野外炊事場
※薪・焚き付け用薪(1かまどにつき、1束弱が目安)	多数	
※食材【要注文】(持ち込み禁止)		食堂事務室

○団体(個人)で準備するもの

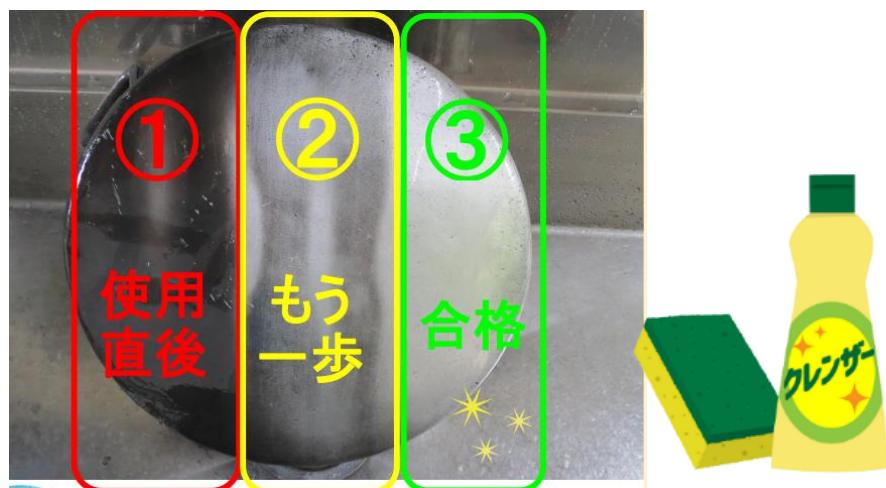
食器※	カトラリー(箸、スプーン、フォークなど)※
ふきん	菜箸
ポリ袋	軍手(滑り止めがついていないもの)
新聞紙	うちわ
懐中電灯(夕飯作りの場合)	マッチまたはチャッカマン※
スポンジ※	たわし※
クレンザー※	割りばし※

【海洋環境保護のため、食器用洗剤はクレンザー、もしくは環境に配慮した成分の製品の使用にご協力ください。】

※は食堂事務室で購入可能(食器・カトラリーについては原則、持参をお願いします)

鍋を焦がさないようにするために・・・

鍋の底や側面にクレンザー(食堂で購入可)を薄く溶いたものを塗っておくと、焦げ付きを防ぎ、洗う時間が短縮できます！



用具について

各野外炊事場物品庫の【鍵】・【包丁】【まな板】を**事務室**にて受け取る



各野外炊事場物品庫から必要な数の調理道具を運搬する

	設置場所	形状
島の越野外炊事場	本館ふれあいホール内	棚
岩の沢野外炊事場	岩の沢ログハウス近く	プレハブ倉庫
夕日の広場	水道横	シャッター内



※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



※2種類カゴがあるので、必要に応じて使用してください。

しゃもじ		ボウル		カレー鍋	
おたま		ざる		カレー鍋蓋	
ピーラー		包丁(事務室)	2	ご飯鍋	
計量カップ		まな板(事務室)	2		

その他の一覧



鉄板



こて



鉈(事務室)



火ばさみ



薪割り台



薪



キンドリングクラッカー

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1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。(薪については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と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。各野外炊事場物品庫のカギ、なた等を貸し出します。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。 <p>※ 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。</p>	※ 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は、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"> ○ <u>鍋・調理器具等の洗浄</u>: 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と拭いてください。 ○ <u>ゴミについて</u>: 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。 ○ <u>かまどの片付けについて</u>: 薪は完全に燃やし切ってください。 	

		<p>尚、灰は以下の場所に捨ててください。</p> <p>【島の越野外炊事場】…トイレ横の灰捨て場へ捨てる</p> <p>【岩の沢野外炊事場】…残灰をペール缶に捨てる</p> <p>【夕日の広場】……………残灰をペール缶に捨てる。</p> <p>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> <p>○ 調理器具の数を確認し、各野外炊事場物品庫へ返却し、施錠をお願いします。自然の家事務室へ返却してください。</p> <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>	
--	--	---	--



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、丁寧に清掃していただきますよう、お願いします。
- 鉈(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。

使ったあとは、使う前より美しく！

物品使用後は、綺麗に洗浄し、元の場所に返却してください。

-----↓夕日の広場のみ↓-----
返却後はカビ防止のため、**まな板・包丁殺菌庫は
「オート」のボタンを押してください。**



活動場所

岩の沢 野外炊事場



岩の沢 野外炊事場物品庫



薪置き場



島の越 野外炊事場



薪置き場・灰捨て場



夕日の広場 野外炊事物品庫・薪置き場

野外炊事等での薪の割り方について（2人で薪割り）

薪は、太いままで、火が付きにくいです。そのため、なだで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。

薪を割るための役割分担

「なだをつぶし人」と「薪でなたをたたく人」の役割分担をする。



ポイント
◆「ふじ」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
のを選んでください。
ふしがある薪はたたく方に使う！



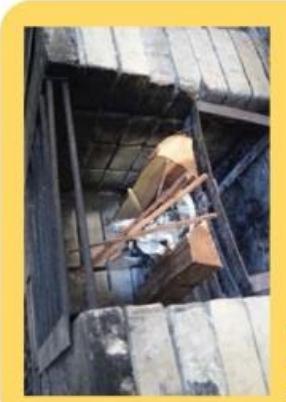
割り箸くらいの太さで1束の3分の1程度を3種類の太さに割ります。



薪を割る時は、特に慎重にやさしくたたきましょう！



国立若狭湾青少年自然の家



ポイント
◆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。

◆指導者が見ていらないときに、なたを使つての怪我が多いです。必ず引率者が見ていてください。