

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 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

<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	事務室
鉋(ナタ)	17 本	
キンドリングクラッカー	2台	
薪割り台	多数	各野外炊事場
火ばさみ	多数	
※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

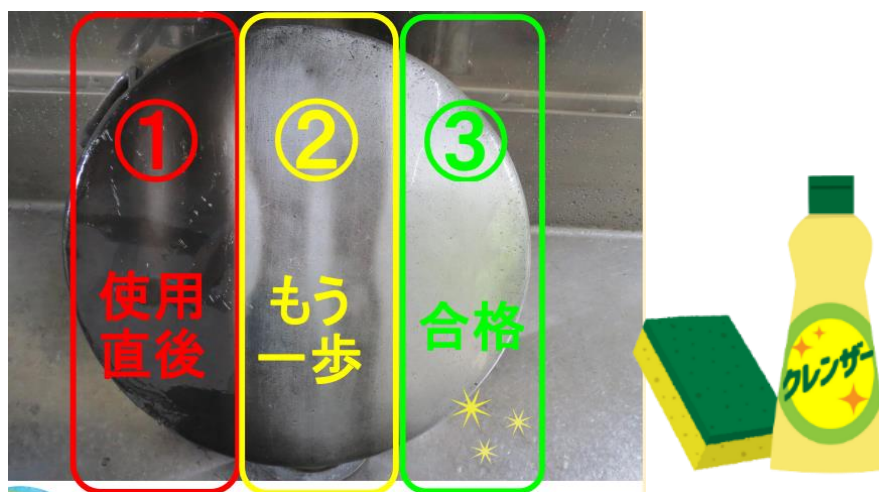
食器※	カトラリー（箸、スプーン、フォークなど）※
ふきん	菜箸
ポリ袋	軍手（滑り止めがついていないもの）
新聞紙	うちわ
懐中電灯（夕飯作りの場合）	マッチまたはチャッカマン※
スポンジ※	たわし※
クレンザー※	割りばし※

【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	
おたま		ざる	
ピーラー		包丁(事務室)	2
計量カップ		まな板(事務室)	2

カレー鍋	
カレー鍋蓋	
ご飯鍋	

その他（一覧）



鉄板



こて



鉋(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。 ※ 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>	
--	--	---	--

かまどの片付け



①



②

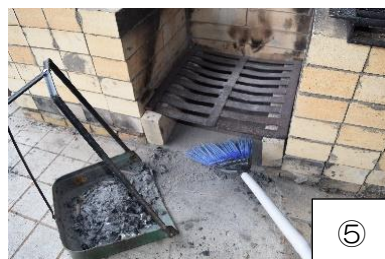


③

薪はできる限り、燃やし切ってください！



④



⑤



⑥

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！



⑦



⑧



⑨

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、丁寧に清掃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。

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**
「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 野外炊事場物品庫



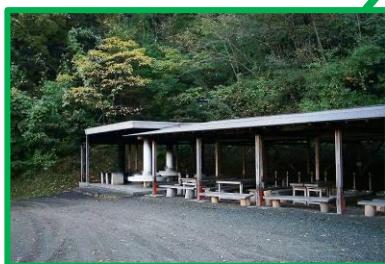
外灯・コンセント



夕日の広場



島越 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）

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。そのため、なた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。

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使おう！

薪を割るための役割分担

「なたを持つ人」と「薪でなたをたたく人」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。

「薪でなたをたたく人」

- ◆ 軍手を両手にする。
- ◆ 少し太めの薪を選ぶ。



最初は軽くたたきましょう！

- ① 「なたを持つ人」が、なたを割ろうとする薪の上に当てる。
- 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”

- ③ あなたの背が薪よりも下に入ったら、薪から出ているあなたの背をたたく。
- 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束程度とを考えてください。1束の3分の1程度の太さを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と、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。必ず指導者が見ていてください。



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。