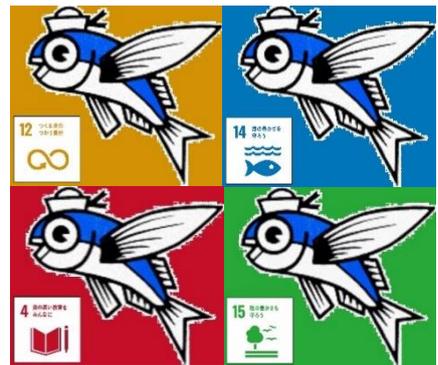


時期	年間	時間	半日程度
難易度	★★★	対象	どなたでも



野外炊事



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。

【夕日の広場】 移動式かまど 10 基、U字溝かまど 5 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

最終更新:令和8年1月

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き、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

○自然の家にあるもの

<調理器具関係>

【夕日の広場】	個数	保管場所
鉄板	5枚	夕日の広場 物品庫
カレー鍋	5個	
カレー鍋ふた	5枚	
ご飯鍋	5個	
ボウル	5個	
ざる	5個	
しゃもじ	5本	
おたま	5本	
こて	5本	
計量カップ	5個	
ピーラー	5個	
包丁	10丁	
まな板	10枚	

<その他>

【夕日の広場】	個数	保管場所
鉈(ナタ)	16本	事務室
キンドリングクラッカー	2台	
薪割り台	多数	夕日の広場 物品庫
火ばさみ		
灰捨て用スコップ		
薪 ※要注文		食堂 事務室
食材 ※要注文 (持ち込み不可)		



○団体(個人)で準備するもの

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

※食堂事務室で購入可能(食器・カトラリーについては持参をお願いします)

【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。】

活動内容(手順)

事前準備

- 事前に【食数・クラフト等注文書】で野外炊事の食材・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。(薪については持ち込みも可能です)
- 1班8名程度で編成し、あらかじめ役割を決めて作業内容を調べておくと、スムーズに活動に移れます。

<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、火のつけ方などを調べておく。

所要時間 (目安)	項目	内容
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、自然の家事務室にお越しください。包丁・まな板・なた等を貸し出します。また、留意点をお伝えします。 ○ 活動前に、食堂事務室で食材を受け取って下さい。 ○ 各団体の担当で、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行っておりませんので、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。
10~15分	活動説明 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"> ○ ご不明な点等があれば、無線や電話で自然の家事務室に連絡してください。 ○ 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>ゴミの処理</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</u> 薪は完全に燃やし切ってください。残灰はペール缶に捨て、水で完全に火を消してください。 ※かまどには絶対に水をかけないでください。破損する場合があります。 ○ 調理器具の数を確認し、野外炊事場物品庫へ返却してください。包丁・まな板・なたは自然の家事務室へ返却してください。 ※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。次ページの「ワンポイント!」もご参照ください。

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

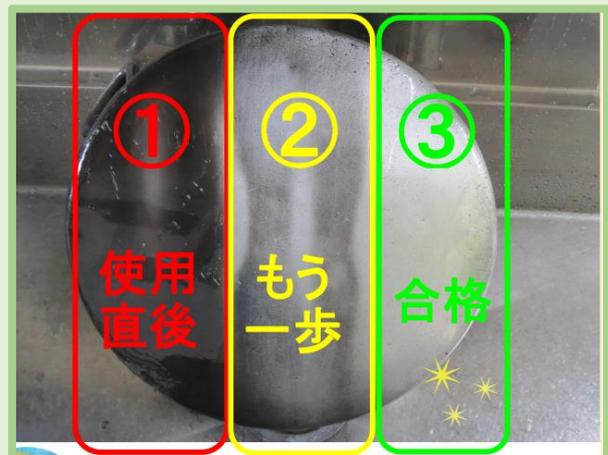
指導上の留意点

- 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。使用数の確認のため、薪を束ねているPPバンドを捨てたり燃やしたりせず、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。
- 鉋の使用に自信の無い方は、キンドリングクラッカーもご利用ください。

ワンポイント!

鍋を焦がさないために…

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！



活動場所

※令和8年度より、岩の沢野外炊事場ならびに島の越野外炊事場の運用を停止しております。

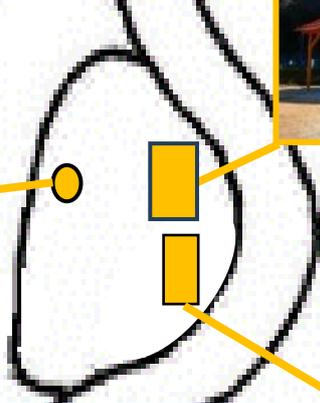
夕日の広場



外灯・コンセント



野外炊事小屋・水場

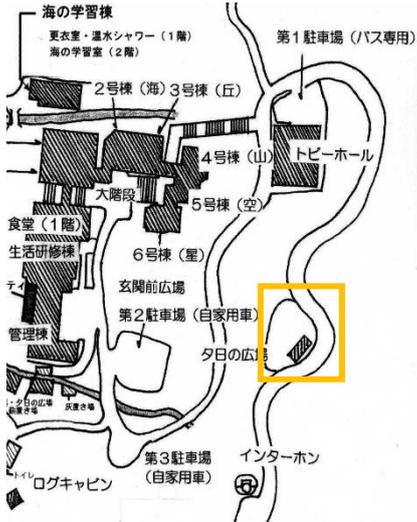


物品庫

薪置き場

野外炊事物品庫・薪置き

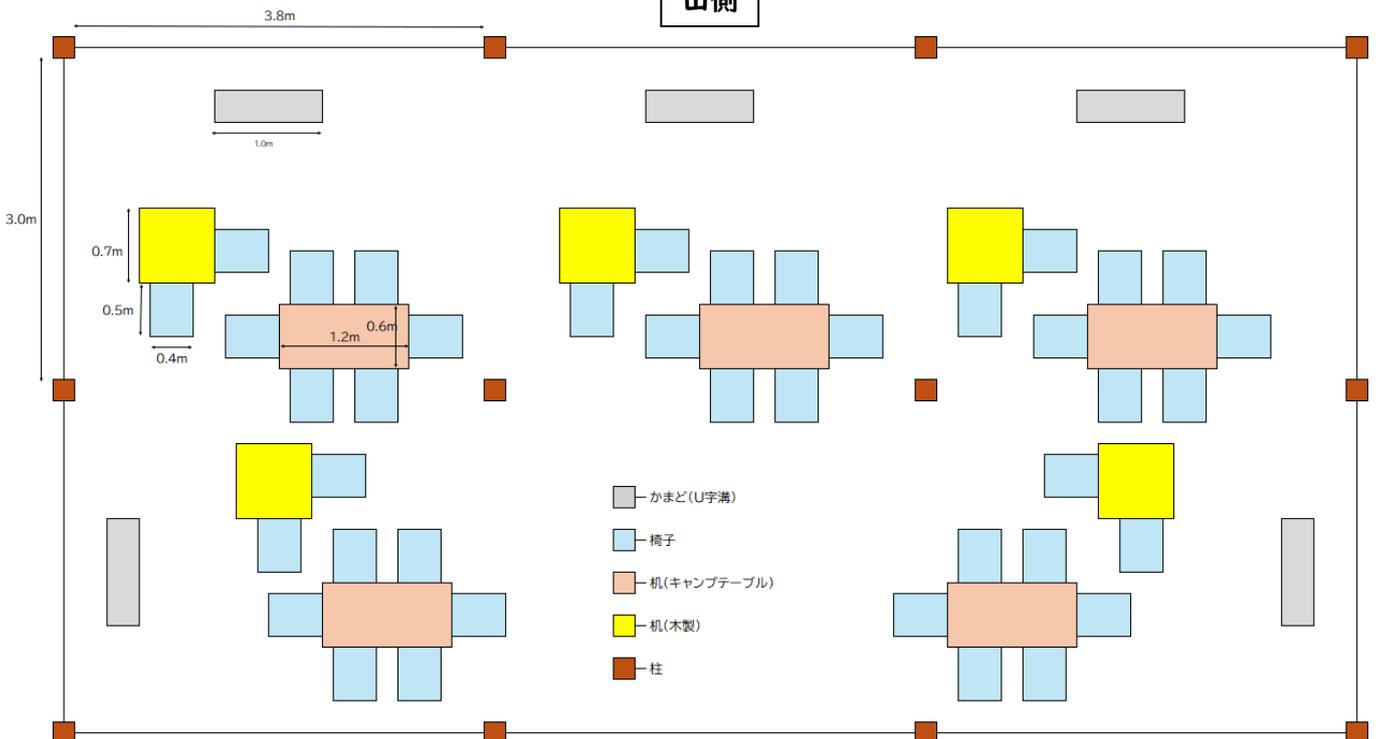
施設図



夕日の広場

野外炊事小屋 机・いす配置例

山側



海側

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使い！

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当たる。
- ② 「なたでなたをたたく人」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。



1～2センチ角くらいの太さ。3～4センチ角くらいの太さ。



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。



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、早めに片付けましよう。

◆ 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。