

野外炊飯



5~10月

時期



小学校中学年~

対象



3時間~

時間

活動紹介

仲間と相談や協力をして調理に取り組むことで、炊飯することの楽しさを感じることができます。また、食への興味や関心を深める機会にもなります。



ニンジンの皮むきに挑戦！

事前準備（持ち物）

1. 団体
 - 救急道具
 - うちわ（1グループ2枚程度）
 - 着火道具
 - 台ふき用のふきん
 - 食材（注文必要）
 - 木炭、文化たきつけ
 - 食器洗い用洗剤、スポンジ、金たわし
2. 個人
 - 野外活動に適した服装や靴
 - 軍手
 - 食器ふき用のふきん
 - 虫よけスプレー
 - 飲み物
 - 割り箸
3. 施設
 - 用具一式
 - 蚊取り線香
 - 雑巾、掃除用具
 - せっけん
 - 指導用資料【資料17】



実際の活動（例）

《実施日まで》

1. ネイパル職員と打合せ（活動内容説明）
2. 活動場所の下見
3. 「野外炊飯・弁当等注文書」等提出
4. 引率者による事前指導（グループ分け）
5. 事前準備、確認

《当日》

1. 野外炊飯場に集合
2. 引率者が包丁と食材を取りに行く
 - ・包丁～事務室、食材～食堂（食材の確認も）
3. 活動実施
 - ・活動の流れ、安全、用具の説明
4. 用具返却
5. ネイパル職員による用具や活動場所の点検
（宿泊利用者が、夕食で実施した場合、翌朝点検）



「早く食べたいなあ」

指導・安全確保

1. ネイパル職員が、説明や用具貸出を行う
 2. 引率者が、指導や安全確保を行う
 - ・人数や体調の確認をこまめに行う
 - ・火の取扱いに、特に注意する
 - ・虫よけスプレーは、野外炊飯場の外で使用する
- ※別紙資料を事前に確認し、指導に活用する

留意点

1. 食材の持込みは、食中毒防止のため、一切できない
2. ネイパルで購入した食材や物品から出たゴミは、すべてネイパルで処理する。持ち込んだ物品から出たゴミは、団体が持ち帰り処理する



心を込めて作った料理は最高！



活動をした方の声

「自分たちで作ったカレーライスの味は、とてもうまかった！また、みんなで作って食べたい！」