

## 野外炊飯を行うときの注意点

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、集団で活動を行うときには、密集・密着を防ぐことができるよう活動内容を工夫するとともに、次の注意事項を守り活動をお願いします。

### 【注意事項】

- 1 マスクを着用すること。また、必要に応じて手袋を着用すること。
- 2 活動中は、大声を出すことや対面での会話をさけるなど、飛沫感染を防ぐよう注意すること。
- 3 活動前や活動中、活動後など、こまめな手洗い、アルコール等による消毒を実施すること。



- 飛沫（つば など）が飛び散らないようマスクの着用をお願いします。
- マスクを着用したときの熱中症対策として、水分の補給も心がけてください。

- 4 活動前と後は、みんなで使う道具や蛇口（じゃぐち）、流し台など手が触れる場の消毒を実施すること。
- 5 鍋・釜・包丁などの貸出し物品については、各団体において使用前は水洗いを行うこと。
- 6 皿やスプーン、フォーク、はしなどは、持参すること。
- 7 対面での作業や近よっての作業とならないよう活動を工夫すること。

- 感染を防ぐため、消毒を心がけるとともに、密集・密着とならないよう活動の工夫をお願いします。



- 8 火の周辺で、消毒スプレーや虫よけスプレーなど「火気厳禁」の物品は使用しないこと。
- 9 盛り付けのときは、配食する人を限定するなど、接触感染のリスクを減らすこと。
- 10 食事を行うときは、対面での会話をさけるなど、飛沫が飛び散らないよう注意すること。



- 食事のときも一定の距離をとって、密集とならないよう注意をお願いします。

- 11 片付けるときは、道具を入れるタッパやコンテナを消毒すること。※コンテナの消毒は、消毒スプレーがあると便利です。
- 12 貸出し物品（鍋・釜など）については、使用後は洗剤を使い洗うこと。※洗剤は消毒効果のある界面活性剤成分が入ったものを使用ください。

※夕食時に野外炊事を実施し、17：30までにネイパルスタッフの点検を受けられない場合は、翌日に点検を行います。洗い直しをお願いする場合がありますので、担当者の立会いをお願いします。

# 野外炊飯

ネパール砂川で貸し出しできる物

- コンテナ（なべ2、なべぶた2、まな板2、包丁2、果物ナイフ1、ピーラー1、しゃもじ1、おたま1、ザル1、ボール2）
- 火ばさみ各班1本
- 一斗缶、スコップ（灰処理用）
- なた、キンドリングクラッカー（薪割りをする場合に必要）

各団体で準備する物

- 食器（はし、皿、スプーン、コップ等）
- 用具（洗剤、たわし類、布巾、マッチ等）
- その他（透明のゴミ袋、新聞紙、軍手等）

## 1 貸し出し物品を確認する

- ・最初に中身を確認してください。
- ・破損、不足、過剰の物品がありましたらお知らせください。

## 2 材料をもらう

- ・食堂勝手口より声をかけて食材をもらってください。

## 3 薪割り指導

- ・薪を使用の場合、必要に応じて薪割り指導を行います。事前にご連絡ください。

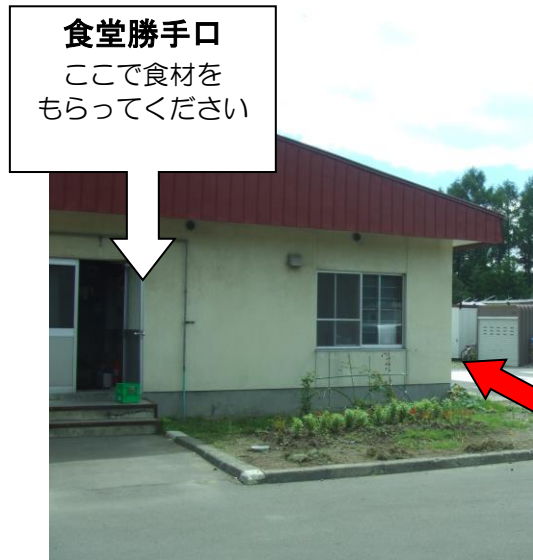
## 4 炊飯（特に決まりはありません。役割分担等は団体の計画に従って活動してください。）

○火をつける

- ・新聞紙を軽くねじって一番下に置く。（文化たき付け可）
- ・その上に細く割った薪を重ねる。（空気が通るように）
- ・細い薪→中ぐらいの薪→薪の順に入れる。  
※細い薪は火付きがよく、太い薪は火持ちがよい。

○火力を調節する

- ・燃えている薪を広げる。
- ・薪の量を調節する。

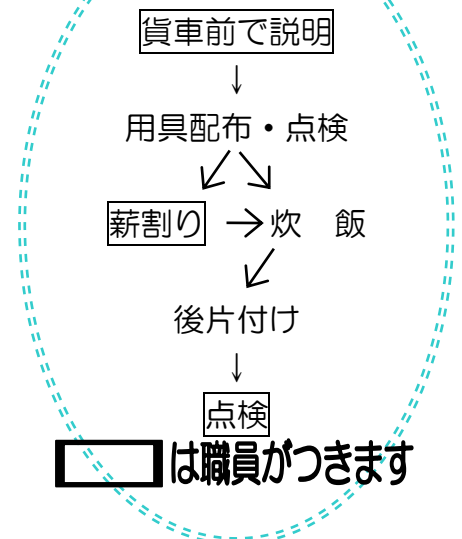


食堂勝手口  
ここで食材を  
もらってください

野外炊飯庫前で  
物品の貸し出し、  
説明を致します。

こちらから  
奥に進んでください

## 全体の流れ



## 5 後片付け

### ① かまどの片付け

- 火消し用の一斗缶に水を張る。
- 水を張った一斗缶に、かまどで残っている火のついて薪を全て入れ、火を消す。
- 灰をスコップですくい、水を入れた一斗缶に入れる。
- 食事が終わったら、灰捨て用容器に缶の水ごと捨てる（完全に消化を確認！）



### ② なべ磨き（洗剤、スポンジ類は利用団体ごとにご用意ください。）

- なべについた食べ物やすすをしっかりと落としてください。
- 仕上げにはクレンザー付きのスチールウールたわしがおすすめ。
- ポイントは取っ手の周り。次の人が気持ちよく使えるよう、すみずみまできれいに磨いてください。

※ なべは使用前に外側をクレンザーでコーティングすることを  
お奨めします。すすの落ち方が、断然違います。（詳細別紙）

- 後片付けが終わりましたら、点検をさせていただきますので、事務所に声かけてください。



ポイントは次の2つです。（17：30 までに点検を受けられない場合は翌朝に点検します）

#### (1) 道具の不足や破損がないか。

ススや食材等の汚れ残しは無いか。（ごはんのこげ痕や、カレールーのこびりつき汚れ、etc…）

#### (2) ごみの分別【最大6種類：生・燃・不燃・缶・ビン・ペットボトル】

- 生ゴミ（残飯は、ざるにあけ水分をよく切り、生ゴミが入っている排水口の水切りネットの生ごみと一緒に袋に入れてください。）
- 燃やせるゴミ（紙類、プラスチック類、木くず等 ペットボトルのふた）
- 燃やせないゴミ（金属類、陶器類、金だわし、ビンのふた、缶のふたなど）
- 資源ゴミ（缶、ビン、ペットボトルに分別 軽くゆすいでから捨てる）

### <写真で見る野外炊飯場>

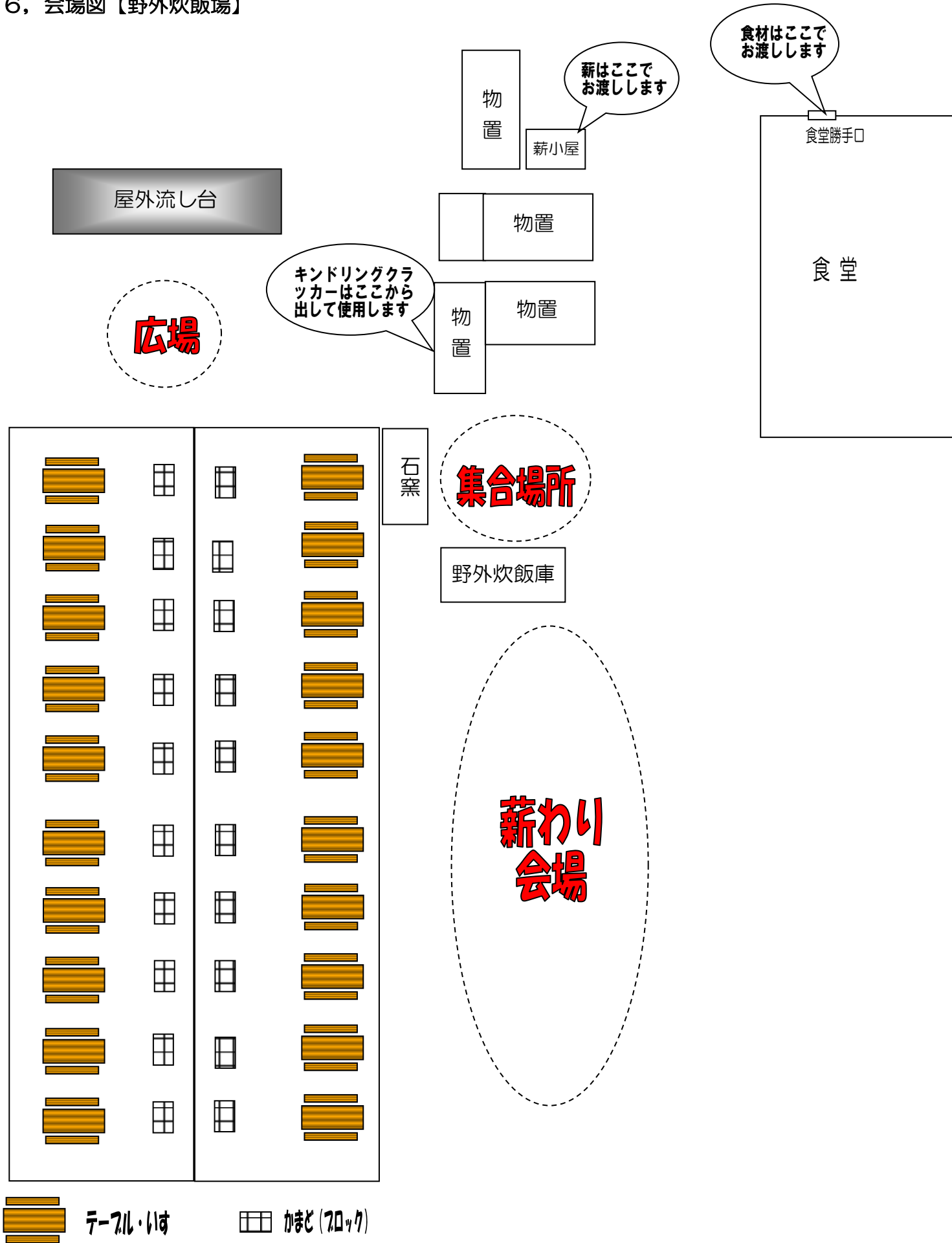


テント内かまど (20基)



7ブロック×20基

6, 会場図【野外炊飯場】



## ◎野外炊事

### 《コンテナ（炊事用具）の使い方》

① コンテナに入っている調理道具を確認します。

ご飯鍋（文化鍋）・カレー鍋（寸胴鍋）・ざる1・ボール2・まな板2枚・包丁2丁・果物ナイフ1丁  
・ピーラー1・しゃもじ1・おたま1 ※不足の場合は、職員に伝えてください。

② コンテナ内の使う調理道具を洗います。

③ 鍋をクレンザーでコーティングします。（粉クレンザーの場合、クリーム状に水で溶いて使用）

※粉クレンザー1本で鍋を4～6個位コーティングできます。

コーティングすると鍋についたすすが落ちやすいので、必ず調理前にしてください。

### 《調理の仕方》

①ご飯：鍋の中に線がついています。お米を6合炊くのであればお米をといた後、水を6のところまで入れます。（6号の水の線は、5合と7合の真ん中になります。）

※ 先にお米をとぐとお米をうるかす時間ができます。

② カレー：野菜や肉をカットし、温めたカレー鍋に油を入れて肉を炒め、野菜を入れて同様に炒めます。

食材が浸るくらい水を入れて具材が柔らかくなるまで煮てください。

具材を入れる前に、水の準備をしてから調理しましょう。

（水を入れ過ぎると、薄味になります。予備のカレールーはありません。）

※食用油は1班に1つではなく、全体で〇本という形で食堂から受取ります。

片付けの際、食用油は食堂のカウンターに返却してください。

### 《片付け方》

- ・ 生ゴミ（水分をなるべく取る）、燃えるゴミ、燃えないゴミ、缶やペットボトル（中をゆすいでください。） 分別し、ゴミステーションに入れます。
- ・ ゴミ等が下に落ちていないかを確認してください。（野生の動物を近づけないように、ご協力ください。）
- ・ コンテナ内の調理道具が揃っているか確認してください。
- ・ きれいに洗いましたか。きれいに拭きましたか。各団体で必ず確認してから職員に声をかけてください。最終チェックを行います。
- ・ 職員コンテナ点検後、所定の場所に戻してください。



### ≡ 野外炊飯庫内のコンテナ配置図 ≡

1	4	7	10	13	16	19	22	25	28
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30

◎夕食のプログラムの場合は、野外炊飯場のテントや流し台にライトがつきます。

虫が寄ってこない程度の灯りです。

◎かまどの片付け方は別紙参照



# 野外炊飯必要物品一覧（事前準備確認用チェックシート）

北海道立青少年体験活動支援施設ネイパル砂川

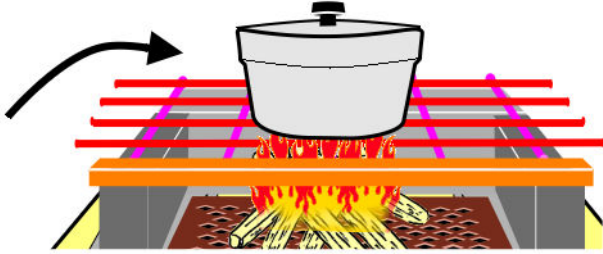
	品 目		持 参		数 量	備 考			
			する	しない					
団体が持参する物品	食 器	皿（器）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
		箸（割り箸）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
		スプーン	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
		コップ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
	着 火 用 具	マッチ、ライター、チャッカマン		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
		新聞紙		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
		文化たきつけ（着火剤）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
		うちわ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	準備・後片付け用具	ゴミ袋 （透明）	燃えるゴミ用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
			生ゴミ用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
		ふきん	なべ用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
			食器、テーブル、調理用具用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
		軍手		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
	そ の 他			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
ネイパルに発注できる物品	品 目		発 注		持 参		数 量	備 考	
			する	しない	する	しない			
	食 材 等	カレー用		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		飲み物		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	かまど用具	まき	まき割り用（太）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
			まき割りの済み（細）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		木炭		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	準備・後片付け用具	スポンジ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		粉クレンザー		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		液体中性洗剤		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ボンスター（8ヶ入）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
ネイパルで貸出し可能な物品	品 目		貸 出		持 参		数 量	備 考	
			希望	不要	する	しない			
	調理用具（コンテナ・一式）			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	調理用具 （コンテナ内用具）	なべ	カレー用（1）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
			ごはん用（1）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		包丁	大：肉・野菜用（2）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
			小：果物用（1）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		まな板（2）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		しゃもじ（1）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		おたま（1）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		皮むき（1）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		ザル（1）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	ボール（2）		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	なた（まき割り用刃物）			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
火おこし用具			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
かまど	ブロック		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
	ドラム缶		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

※確認用のチェックシートですので、ネイパルへの提出は不要です。

# ご飯の炊き方と火かげん

## 〈炊き方〉

- ①火の準備が出来たら かまどになべをのせる

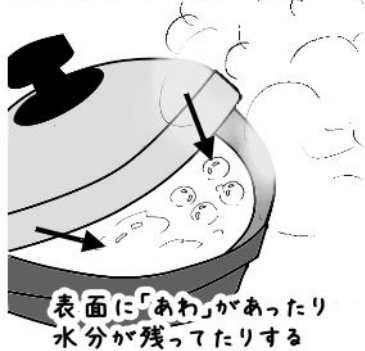


- ②水がふっとうすると なべのふたがガタガタしてすきまから湯気が出てくる



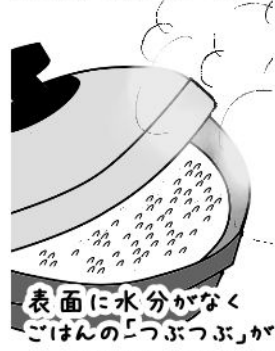
- ③ふたのガタガタが完全におさまったら ふたをあけてなべの中を見る  
表面にあわがあったり 水分が見られる時はなくなるまで火にかける

〔まだ早い例〕



表面に「あわ」があったり  
水分が残っていたりする

〔炊きあがりの例〕



表面に水分がなく  
ごはんの「つぶつぶ」が  
ハッキリとしている

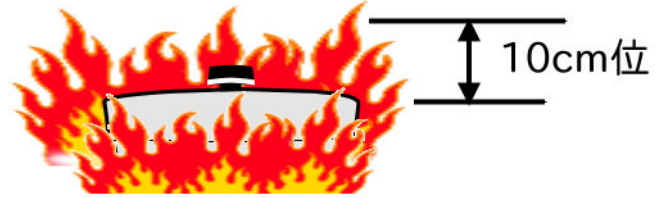
※何度もふたを開けて湯気がなくなると「むらし」が弱くなるので注意する!

- ④ごはんが炊きあがったら かまどからおろして食べるまでそのままにする (むらし)

## 〈火かげん〉

- ①は強火

【なべをのせたら 火の高さがなべの上から10cm位までとなるように調整する】



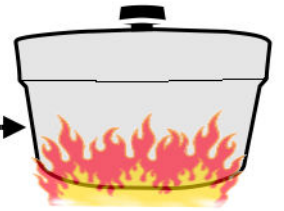
- ②の始めは強火

【ふっとう中に火が小さくならないように注意する】

- ②のとちゅうから中火

【ふたのガタガタが小さくなったら 火の高さがなべの真ん中くらいになるように調整する】

なべの真ん中くらい →



- ②の終わりから③は弱火

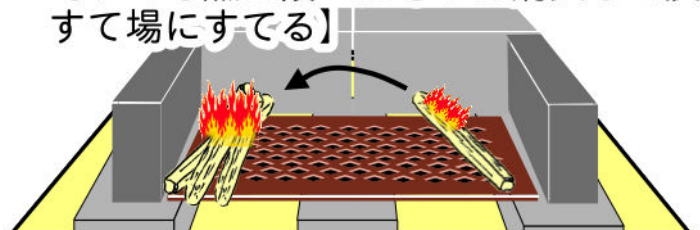
【ふたのガタガタが静かになって 湯気が少なくなったら火の高さがなべの底に届く位に調整する】

なべの底くらい →



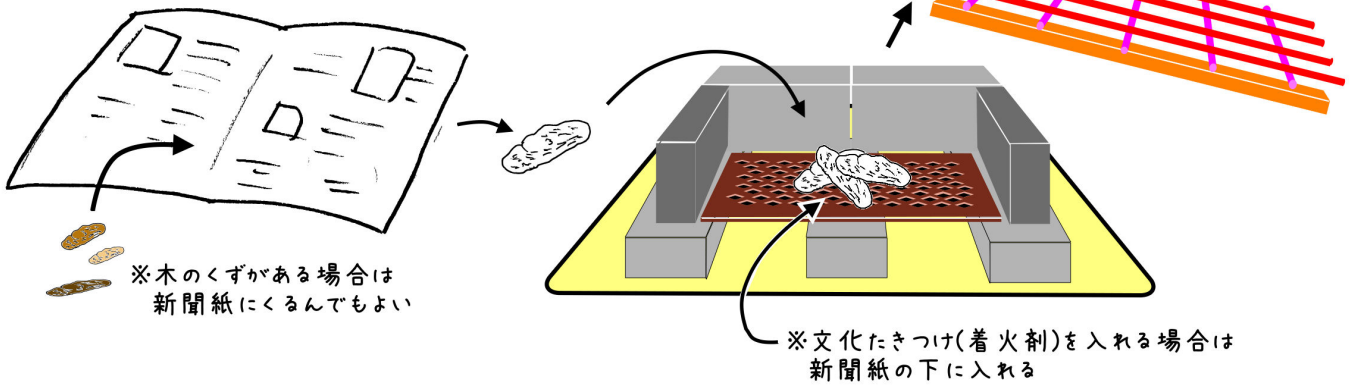
- ④残り火のしまつ

【ごはんとかレーの両方が終わったら燃え残ったまきを1か所に集めてできるだけ燃やし切る  
それでも燃え残ったものは消火して灰すて場にすてる】



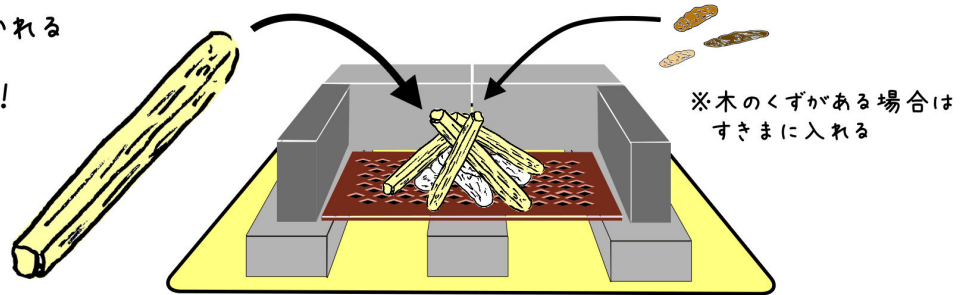
# 一かまどマニュアル

## ① 新聞紙を棒状に丸めてかまどに入れる



## ② 新聞紙の上に まきをかぶせるように入れる

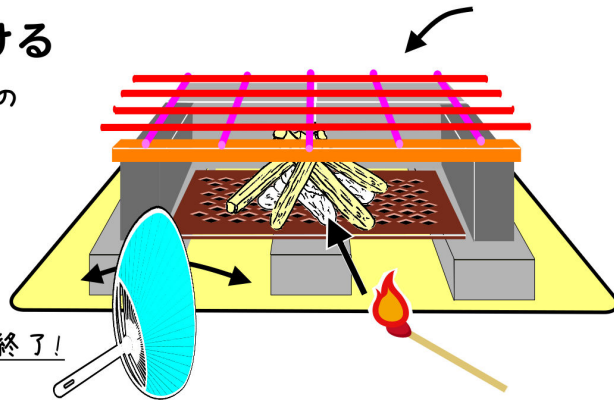
- はじめは細いまきをいれる
- まきの入れすぎ注意!



## ③ 鉄筋をかぶせたら火をつける

- 火をつけるタイミングは ご飯のなべの準備ができたころ
- 火をつけてから鉄筋をかぶせてもOK
- うちわを使う時は横向きに静かにあおぐ

※火が完全にまきに燃え移ったらうちわは終了!

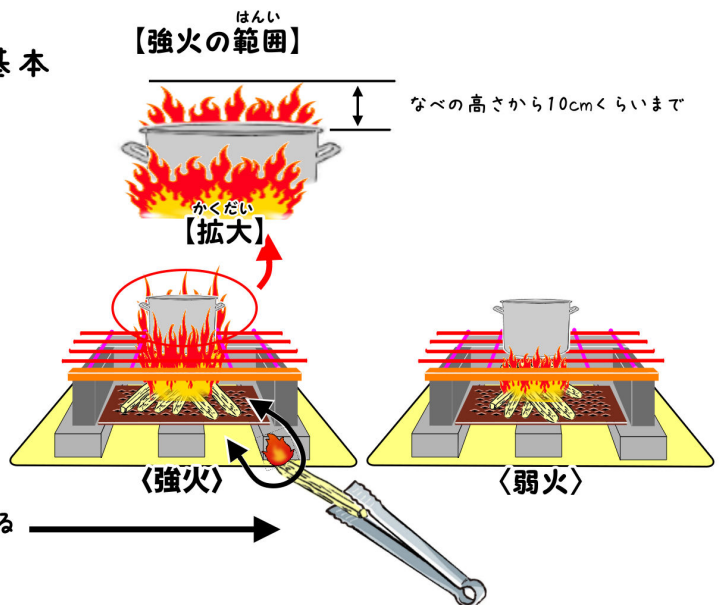


## ④ 火の大きさを調整する

- 火の大きさは なべの高さの範囲内が基本
- 強火の目安→なべの高さ前後
- 弱火の目安→なべの底にとどく程度
- 火のいきおいが弱くなってきたらまきを追加する

Point1: 一度にたくさん入れない  
Point2: まきから火が出ている内に次のまきを入れる

- 火が強すぎる時は 燃えているまきを火おさみでつかんで 下の段に移動させる
- ※ 火の勢いが弱くなってきたら上の段にもどす





# なべのクレンザーコーティング

なべのクレンザーコーティングにはコーティング場所を一ヶ所に決めて行う「コーナー集中型」と、各テーブルでコーティングを行う「コーナー分散型」があります。

## A. コーナー集中型 (コーティングコーナーを設置し、全てのなべをコーナーでコーティングする。)

- ① ボウルにクレンザーを1本分入れる。



- ② 水を少しずつ入れて、手でこねるクリーム状になったら完成。



※かたさの目安はソフトクリームやホイップクリームくらい (ツノがたたない程度にゆるめがポイント)

- ③ 広いところに長テーブルを設置し、なべのコーティングコーナーとする。一つのボウルで、5~6個程度のなべのコーティングが可能。ボウルの数に応じて設置するテーブルを増やす。

※一つのテーブルにボウル二つが理想

コーティングはボウルからクレンザーを手ですくってなべにすりつける。

※作業後はボウルとテーブルを拭いて元の位置に収納します。



なべの上から2cm (指の第1関節) 程度のところまでコーティングします

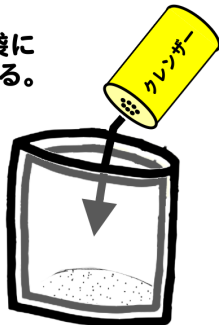
「持ち手」のところはコーティングしません

2cm程度

## B. コーナー分散型 (コーティング用クレンザーを分配し、各班のテーブルでコーティングする。)

- ① 二枚重ねしたビニール袋にクレンザーを1/2本分入れる。

※一本で5~6個のなべをコーティングできるので、一つの班にはクレンザー1/2本分で良い。



- ② 水を少しずつ入れて、手でこねる。クリーム状になったら完成。



※この①~②の作業は、**①** 児童生徒が行なう方法と、**②** 引率者が事前に作業を行なっていて、出来上がったものを各班に配布する方法がある。**②** は時間の短縮になる。

**②** は学校等で行って来る事が可能。ジップロック等の様に、封の出来る袋が便利。

- ③ 各班のテーブルに新聞紙を広げ、その上でコーティング作業を行う。

コーティングはビニール袋からクレンザーを絞り出し、手でなべにすりつける。

※作業後の新聞紙とビニール袋は燃えるゴミとして処分します。



コーティングの範囲は「コーナー集中型」と同じです。



# 野外炊飯の火の後始末

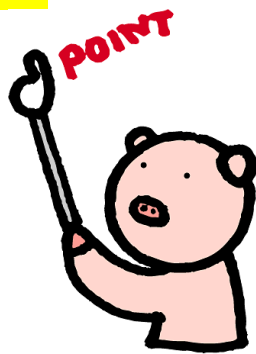
【おいしいカレーができあがったら…、



『いただきます』のその前に、火の後始末を始めましょう。】

※ 安全に、完全に消火するために、次の手順で作業を進めてください。

1 火消し用の缶に水を張る。



2 水を張った缶に、かまどで残っている、火のついている薪を全て入れ、火を消す。



※ 『ごちそうさまでした。』

3 食事が終わったら、灰捨て場に缶の水ごと捨てる（完全に消火を確認！）。



以上で、終了です m(\_ \_)m