

(3) 炊事活動



歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

(3) 炊事活動

内容	仲間とともに自分たちで料理したものを食べる事で喜びや楽しみを味わうとともに、協力や相互理解の気持ちを養うことができます。 いつもとは違った環境で行う炊事活動では、火の特性に興味を持ったり、仲間と協力して創意工夫する楽しみを覚えたり、たくさんの魅力があります。		
アクティビティ	野外炊事 ピザづくり うどん打ち イワナつかみ		
期待される教育効果	・ 相互理解や協力の精神 ・ 創意工夫の楽しみ ・ 調理の技能やマナー ・ 環境問題への意識		
準備物	自然の家 ☐ 食器セット (皿 10、スプーン 10、まな板 2、しゃもじ・お玉・フライ返し各 1) ☐ フォーク、包丁、箸、鍋、釜、ボウル・ザル、なた、火ばさみ、十能他 ☐ 食材	団体 ☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 新聞紙 ☐ マッチ・ライター ☐ 野外炊事用薪(売店で購入) ☐ ゴミ袋 (西郷村指定、売店で購入可)	個人 ☐ 軍手 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
展開例	【事前】 ・ 所要時間、安全管理を確認し、団体引率者間で共有をします。 ・ 団体引率者間での役割分担や参加者への事前指導の徹底をします。 【当日】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、調理を始めます。 ・ 検食として調理した料理の一部を売店に提出します。 ・ 職員立ち会いの食器点検を受けてから野外炊飯用具庫に食器類を返却します。 【事後】 ・ ねらいに沿った活動が実施できたかを振り返ります。		

(3) ①野外炊事



概要	カレー、焼きそば、鉄板焼きなど様々なメニューの中から選び、森の中の野外炊事場で食事を作ります。 みんなで作ったり、食べたりする喜びを楽しみ、協力する気持ちや相互理解の気持ちを養うことができます。			
ねらい	・グループで役割分担をしながら取り組むことで、協調性や計画性を養う。 ・食材を無駄にすることのないように活動を行うことで、環境問題を意識させる。			
条件	対象	小学生～	人数	150名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	荒天時は場所を変更する 場合がある
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 食器セット (皿10、スプーン10、まな板2、しゃもじ・お玉・フライ返し各1) ☐ フォーク、包丁、箸、鍋、釜、ボウル、ザル、なた、火ばさみ、十能他 ☐ 食材		☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 新聞紙 ☐ マッチ・ライター ☐ 野外炊事用薪(売店で購入) ☐ ゴミ袋 (西郷村指定、売店で購入可)	☐ 軍手 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ (3～4時間)	【準備】 ・団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・売店で、食材を受け取ります。 ・使用するテーブルナンバーを確認します。 ・団体指導者立ち合いのもと、野外炊飯用具庫から食器セット、調理器具、ボウル、ザルを取り出す。鍋、釜、包丁は指定された番号のものを使用します。 ・薪小屋から薪を取り出します。 【活動】 ・食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 ・調理を開始します。 【実施後】 ・使用した食器や調理器具を洗い、かまどの火を落としてから残炭を片付けます。 ・職員立ち合いの食器点検後に食器や調理器具を返却します。			
安全管理 留意事項	・使用後のかまどには、直接水を掛けしないでください。温度差で破損する場合があります。 ・衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・事故防止のため、包丁やなたを使う際には十分注意してください。 ・残飯や活動中に出的ゴミは分別してゴミ置き場へ持って行ってください。 ・ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			



(3) ピザづくり

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

概要	自然の家にあるドラム缶窯「トーマス号」でピザを焼き上げます。窯の温度を上げる作業と、ピザを作る作業に分かれて行くと効率的です。工程が多く、時間がかかるアクティビティのため、大きな達成感を味わうことができます。			
ねらい	・ 高温の窯で焼いた、焼き立てピザのおいしさを味わいます。 ・ 創意工夫の楽しみを味わいます。 ・ 調理の技能やマナーを養います。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	荒天時は場所を変更する場合あり
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 麺台 ☐ 麺棒 ☐ ボウル ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン ☐ フォーク ☐ ピザ皿 ☐ ピザカッター		☐ 木炭・豆炭 ☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 新聞紙 ☐ マッチ・ライター ☐ 野外炊事用薪（売店で購入） ☐ ゴミ袋 （西郷村指定、売店で購入可）	☐ 軍手 ☐ 長袖・長ズボン ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ （3時間）	【準備】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・ 売店で、食材を受け取ります。 ・ 団体指導者立ち合いのもと、エコルーム2の倉庫から調理器具を取り出します。 ・ 薪小屋から薪を取り出します。 【活動】 ・ 食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 ・ 調理を開始します。 調理手順は別紙補足資料を参考 【実施後】 ・ 使用した食器や調理器具を洗い、ドラム缶窯の火を落としてから残炭を片付けます。 ・ 職員立ち合いの食器点検後に食器や調理器具を返却します。			
安全管理 留意事項	・ 使用後の窯には、直接水を掛けないでください。温度差で破損する場合があります。 ・ 衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・ ドラム缶窯から取り出したピザ皿や、窯は高温のため、火傷に注意してください。 ・ 残飯や活動中に出了ゴミは分別してゴミ置き場へ持って行ってください。 ・ ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			

(3) うどん打ち

概要	仲間と楽しく協力しながらうどん作りをすることによって、日本の食文化に触れることができます。手打ちうどんの美味しさは、滑らかな舌触りと喉ごし、温かみと優しい弾力感、それに小麦粉特有の旨味と風味にあります。うどん本来の美味しさを味わってみてはいかがでしょうか。			
ねらい	・ 自然の中で食事を作ることの楽しさを味わい、相互理解や協力の精神を養います。 ・ 小麦粉を混ぜたりこねたりし、麺にするまでのプロセスを学びながら、調理の技能や食事のマナーを養います。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	—
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ 麺台 ☐ 麺棒 ☐ ボウル ☐ ザル ☐ お玉 ☐ 計量カップ ☐ 計量スプーン ☐ 麺切り包丁 ☐ こね鉢 ☐ 食器（はし、皿） ☐ 鍋		☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ 厚手のビニール袋（90リットル程度） ☐ ゴミ袋 （西郷村指定、売店で購入可）	☐ エプロン ☐ 三角巾 ☐ マスク ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ （3時間）	【準備】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・ 売店で、食材を受け取ります。 ・ 団体指導者立ち合いのもと、エコルーム2の倉庫から調理器具を取り出します。 【活動】 ・ 食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 ・ 調理を開始します。 調理手順は別紙補足資料を参考 【実施後】 ・ 使用した食器や調理器具を洗い、テーブルごと（班ごと）に使用した食器や調理器具をテーブル上に並べます。 ・ 職員立ち合いの食器点検後に食器や調理器具を返却します。			
安全管理 留意事項	・ 衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・ 残飯や活動中に出了たゴミは分別してゴミ置き場へ持って行ってください。 ・ ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店でのご購入も可能です。			



(3) イワナつかみ

歩く活動

雪中活動

炊事活動

創作活動

レク活動

文化活動

概要	キャンプ場に流れる阿武隈川の源流で、放流したイワナをつかみ取りします。つかまえたイワナは自分たちでさばいてから串に刺し、炭火で塩焼きして食べる事ができます。また、生き物の命をいただくことで、私たち人間は生きることができるということを学ぶきっかけづくりにもなります。			
ねらい	・ 自然の中で食事を作ることの楽しさを味わい、相互理解や協力の精神を養います。 ・ 自分で捕まえたイワナを調理することで命の大切さを知ります。 ・ 調理の技能を養います。			
条件	対象	小学生～	人数	50名程度
	時期	5月～10月	実施の判断	雨天や強風時は中止
準備物	自然の家		団体	個人
	☐ イワナ放流用の網 ☐ 食器 皿 ☐ 調理器具 まな板、ザル、ボウル		☐ 食器用中性洗剤 ☐ スポンジ、金たわし ☐ 布巾、台拭き ☐ イワナを入れるビニル袋 ☐ 塩、串（売店で注文可） ☐ 安全カミソリ ☐ マッチ、新聞紙 ☐ 木炭 ☐ ゴミ袋 （西郷村指定、売店で購入可）	☐ 長靴 ☐ 軍手 ☐ 帽子 ☐ 汚れてもよい服装
活動の流れ （3時間）	【準備】 ・ 団体引率者を対象に職員より準備から片付けまでの流れの説明を受けます。 ・ 団体内で「計画」→「準備」→「つかみ取り」→「調理」→「食事」→「片付け」までの流れを共有し、活動を始めます。 ・ 団体指導者立ち合いのもと、キャンプセンターから調理器具とイワナ放流用の網を炊事場へ運びます。 ・ イワナ放流用の網を設置します。 ・ イワナ納品業者と現地で合流します。 【活動】 ・ 食器や調理器具の数を確認してから食器を洗います。 イワナ放流用の網の張り方や、イワナつかみと塩焼きの手順は別紙補足資料を参考 【実施後】 ・ 使用した食器や調理器具をきれいに洗ってから、キャンプセンターに収納します。 ・ イワナ放流用の網は乾かすため、職員の指示を受けて所定の場所へ運んでください。			
安全管理 留意事項	・ 衛生上の理由により、食材の持ち込みはご遠慮ください。 ・ 残飯や活動中に出了たゴミは分別してゴミ置き場へ運んでください。 ・ 団体引率者は、キャンプセンターに入り、参加者が持ってきた食器や調理器具を元の場所に返すように指示してください。 ・ ゴミ袋は西郷村指定のものを使用してください。売店での購入も可能です。			