



野外炊事「ピザ」

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間と協力しながら炊事を行うことで、連帯意識を高めることができます。
- ・火（炭火）を使う活動を行うことにより、火の便利な面と危険な面を体験することができます。

【教科への対応】 小学校：家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

2 活動の概要

バーベキューコンロで炭火をおこし、ピザ専用オーブンをを使ってオリジナルのピザを作ります。また、団体が持ち込んだ食材で炊事することもできます。



<調理の様子>

- (1)人数 120人以内
- (2)対象 小学校3年生～中学生・高校生
- (3)期間 4月下旬～10月下旬
- (4)時間 2～3時間（説明20分＋活動100分～160分）
- (5)場所 キャンプセンター
- (6)経費 以下の食材費参照

ピザセット（14枚28人分）	5,751円（1人当たり約206円）
【セット内容】	
<ul style="list-style-type: none"> ・強力粉（1kg） ・薄力粉（1kg） ・ドライイースト（2箱） ・ミニトマト（3パック） ・ピーマン（4個） ・しめじ（2パック） ・ウインナー（5パック） ・とろけるチーズ（4パック） ・ピザソース（3本） 	
※オリーブオイル、塩は少量しか使わないので団体がまとめて用意する。	
※その他、ベーコン、サラミ、玉ねぎなどは、お好みで用意する。	
※食材の他に、燃料として木炭が必要となる。（300円/オガ備長炭1kgで購入できる。）	

(7)指導 実施方法等について、自然の家職員が説明（直接または間接指導）を行う。

3 準備物

団体	救急薬品、食材（持ち込みのもの）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、クッキングシート、ラップ、ビニール袋（12号程度）
個人	汗ふきタオル、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	食材セット、炊事道具、食器、火ばさみ、マッチ、炭、着火剤、皮手袋、無線機（1台）、油性マジック、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用の手引き」で確認できる。

4 引率者の役割分担

役割名	内容
代表責任者	1名。責任者として全体の総括、指揮、連絡にあたる。
活動支援者	2～3名。切る、トッピング、焼くなど調理のそれぞれのポイントで安全指導を行う。終了後のバーベキューコンロ、炭、ゴミの片付けをする。
用具担当者	1名。用具の準備、後片づけを指導する。（最終確認は自然の家職員が行う。）

5 活動の流れ

内 容		
説明準備	<ul style="list-style-type: none"> ●炊事の手順、安全管理、服装（長袖・長ズボン・軍手・汗ふきタオル）について説明 ●調理器具、食器の貸出 ※炭起こしは自然の家職員が行う 	
活動	●それぞれの手順で炊事を開始	
	全 員	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザの生地作りを行う（作り方は別紙資料を参照） ※ピザ生地用小麦粉等の調合は、事前に行ってくると時間の節約になる ・生地の発酵（30分程度）※発酵時間を利用して以下のことを行う 	
	具材係	オープン係
	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザの具材を切って準備 ・ピザソースやクッキングシートを準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・BBQコンロの組み立て ・ピザオープンをセット
	全 員	
<ul style="list-style-type: none"> ・ピザ生地をのばし、ピザソースをぬって具材をトッピングする ・ピザオープンで焼いてもらう（約10分間） ・焼き上がったピザをカットする 		
	<ul style="list-style-type: none"> ●グループメンバーで会食後、後片付け ●炭の燃えかすは、消し炭入れ用バケツ（ふた付き）に収納し、BBQコンロを解体する（オープン係） ●使用した調理器具や食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業（具材係） ※自然の家職員の確認を受けてから収納する。 	
終了後	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴミは、自然の家ゴミ集積庫へ運搬 ●各テーブル周りの清掃・点検 	



6 実施上の留意点

- ・当日決められた時間に引率者がキャンプセンターで納入業者から食材を受領する。
 - ・ピザオープンは12台まで利用できるため、ひと班で焼く回数を検討の上班編制する。
 - ・活動時間の設定は移動時間を加味した余裕のあるものとする。（自然の家からキャンプセンターまで徒歩約10～15分）
 - ・ゴミの分別は、五所川原市の区分に従って行うこととする。
- 【キャンプセンター利用における留意点】
- ・調理で出た生ゴミ、段ボールなどのゴミ類は、利用団体がゴミ集積庫まで運んで捨てる。
 - ・食器類及び調理器具は水気をすべて拭き取り、職員の点検を受けてから返却する。
 - ・衛生上の観点から、自然の家が貸し出す包丁では肉や魚などの生ものは切らない。まな板の上にも生ものを置かない。
 - ・火を使う活動では、化学繊維やナイロン製品を着用している場合、火の粉により穴が開く可能性があるため、着衣を検討する必要がある。

7 安全に実施するためのポイント

- ・火（炭火）に近づくときは、首にタオルを巻く。
- ・火（炭火）の管理や料理の運搬では、必ず軍手または皮手袋を着用する。
- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。
- ・バーベキューコンロの周りを走ったり、ふざけたりしないように注意する。

8 資料へのリンク

ピザの詳しい資料は、ホームページのトップページ「活動プログラム一覧」バナーから入り、「野外活動プログラム」「野外炊事（ピザ）」の項からリンクがある。