



棒パンづくり

梵珠少年自然の家

1 活動のねらい

- ・仲間や友達と一緒にになって調理を行うことで、野外活動の楽しさを味わうことができます。
- ・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：生活、家庭、総合など 中学校：技術・家庭、総合など

2 活動の概要

小麦粉を練り、発酵させた生地を竹の棒に巻き付け炭火でじっくりと焼いてパンを作る活動です。バターなどのトッピングを加えることでより活動の楽しさを味わうことができます。



<活動の様子>

- (1)人数 120人以内
- (2)対象 どの年齢でも実施可
- (3)期間 4月下旬～10月下旬
- (4)時間 1.5～2時間（説明10分+活動80分～110分）
- (5)場所 キャンプセンター
- (6)経費 無料（食材・木炭は団体で準備）
- (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、木炭・着火剤、アルミホイル、ナイロン袋（280×410×0.03mm程度） ※必要に応じて、紙皿、クッキングシート、バター等トッピング ※パン生地は、業者から購入し持参しても結構です。
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	BBQコンロ、竹棒、ボール、火ばさみ、マッチ、油性マジック、バケツ水

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	数名。こども達の活動を支援し、安全と事故防止に努め、緊急時に対応する。 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。）

【材料：1人分】

1	小麦粉（強力粉）	100g
2	ドライイースト	2g
3	砂糖	15g
4	食塩	2g（小さじ1/2）
5	水（ぬるま湯が望ましい）	50cc
6	サラダ油	小さじ1



5 活動の流れ

	内 容
説明準備	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、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 ●用具の貸出
活動	<p>① 生地作り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナイロン袋に「材料1～4」を入れて粉がよく混じるように振る。 ・水を50cc入れて袋の上からこねる。 <p>※袋の中に空気を含ませ、生地がまとまるようにこねていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある程度まとまったら、サラダ油を入れる。 ・袋の口を軽くしばる。 <p>② 炭おこし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生地作りが終わったタイミングで行う。（引率者） <p>③ 発酵</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステンレボールに生地を入れ炭起こしのBBQコンロの近くに置いて45分程度発酵させる。 <p>※時々、場所替えをしながら均一に熱が行き渡るようにする。</p> <p>④ 生地の巻き付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・竹の棒の先端に30cm程度のアルミホイルを巻き付ける。 ・アルミホイルの上から、生地を巻き付けていく。（厚さをやや薄く均等に） <p>※学年によっては、テーブルにクッキングシートを敷いて、棒状に伸ばしてから巻くとよい。</p> <p>⑤ パン焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠火でじっくりと、竹の棒をまわしながらまんべんなくパンを焼く。 <p>⑥ 会食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できあがったパンを棒から回すようにし外す。 <p>※必要に応じてバターやジャムなどをトッピングしてもよい。</p> <p>⑦ 後片付け</p>
終了後	<ul style="list-style-type: none"> ●燃え残った炭はキャンプセンター小屋横にあるドラム缶の中にする。 ●各テーブル周りの清掃・点検



6 実施上の留意点

- ・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。

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。
- ・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。
- ・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、着衣に留意する必要がある。