



野外炊事「ホットサンド」

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や食事をする事で、連帯意識を高めることができます。
 - ・火（コンロ）を使う活動により、火の扱いに注意しながら炊事の楽しさを味わうことができます。
- 【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

手軽で簡単な調理器具「ホットサンドメーカー」を使って調理します。食パンに挟む具材を工夫することで、様々な味を楽しむことができ、仲間との一体感を味わいながら有意義な食事のひと時を過ごすことができます。



<活動の様子>

- (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 通年
- (4)時間 1.5時間（説明10分＋活動80分）
- (5)場所 キャンプセンター他
- (6)経費 以下の食材費参照

ホットサンドセット（8人分）	1,632円
<p>※メニュー例「ハム&チーズ」「ツナマヨサンド」</p> <p>【セット内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン（8つ切り×4袋） ・ロースハム（11枚入り） ・スライスチーズ（12枚入り） ・ツナ缶（3缶） ・マヨネーズ（200mg） ・コーンクリームスープ（8袋入り） <p>※食材の他に、燃料としてカセットコンロ用ガスが必要となる。（250円/1本で購入可能）</p> <p>※その他具材（レタス、チョコバナナ、あんバター、ちくわなっとう、等）はお好みで持参することもできる。（別途用意）</p>	

- (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（持ち込みの場合）、食器用洗剤、スポンジ、ふきん、ペーパータオル、オリーブオイル ※カセットガス（持ち込みの場合）
個人	汗ふきタオル、帽子、軍手、野外炊事にふさわしい服装
自然の家	ホットサンドメーカー、食材セット、炊事道具、食器、カセットコンロ、ガス、ポット、やかん、トング、無線機（1台）、バケツ水 ※施設・用具の詳細は、ホームページ「利用のてびき」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	3～4名。焼く、切る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、ゴミの片づけをする。
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（・帽子・軍手・汗ふきタオル）について説明 ・調理器具、食器の貸出と準備
活 動	<ul style="list-style-type: none"> ・スープ用のお湯を沸かしておく。（活動支援者） ・手順に従って炊事を開始 <ol style="list-style-type: none"> ① 好きな具材を、食パンにはさむ。 ② ホットサンドメーカーにはさみ、カセットガスで両面をじっくりとまんべんなく焼く。 <ul style="list-style-type: none"> ※ ホットサンドメーカーにはオリーブオイルを薄く塗る。 ※ 火加減は小～中火で焼く。 ※ 時々焼き加減をチェックしながら、両面を焦がさずに焼く。 ③ トングを使い、やけどに注意しながら、ホットサンドメーカーから取り出し、まな板の上でお好みの大きさにカットする。 <ul style="list-style-type: none"> ※ 1/2カット、1/4カット、どちらも好みでかまわない。 ※ やけどしないよう、トングを使って取り出す。 ④ アツアツ、できたてをみんなでおいしくいただく ・後片づけ ・使用した調理器具、食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業 <ul style="list-style-type: none"> ※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"> ・カセットコンロはガスを外し、ペーパータオルなどで掃除 ・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

- ・活動人数に応じ、ホットサンドメーカーで焼く場所を各テーブル（小人数の場合）、または、かまど付近（大人数の場合）と工夫することで、安全かつ効率よく炊事することができる。
 - ・食材セットを利用する場合は、土日を除く4日前までに、セット数を自然の家に連絡する。また、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。
 - ・ホットサンドメーカー、カセットコンロは各18台が使用可能である。
 - ・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。

7 安全に実施するためのポイント

- ・焼く作業（食パンの出し入れ含む）は、やけど防止のため大人の指導者が見守るようにする。
- ・やけど防止用のバケツ水を用意する。
- ・カセットコンロの周りに用具や食材などを散乱させておかない。また、火の近くでは走ったり、ふざけたりしないように注意する。