



野外炊事「流しそうめん」

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：家庭など 中学校：技術・家庭など

2 活動の概要

普段、なかなか体験できない「流しそうめん」を行います。コンロを使ってそうめんをゆでて、薬味のねぎなどを刻む作業を行った後、流し場に設置した「雨どい」を利用して「流しそうめん」を楽しみます。



<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 2時間（説明20分+活動100分）
- (5)場所 キャンプセンター、自然の家体育館横
- (6)経費 以下の食材費参照

そうめんセット（10人分）	598円（1人当たり約60円）
【セット内容】	
<ul style="list-style-type: none"> ・そうめん（500g×2） ・つゆ（1リットル：3倍希釈） ・ねぎ（1本） 	
※その他、お好みでミニトマト、さくらんぼ、ミニゼリーなど流すことができる。（別途用意）	
※量的に物足りない場合は、おにぎり等を持参してもよい。	
※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）	

- (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、エンボス手袋（そうめんを流すときに使う。）
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	食材セット、炊事道具、食器、カセットコンロ、ガス、皮手袋、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	3～4名。切る、煮る、水洗い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、ゴミの片付けをする。（役割分担によっては、そうめんを流す）
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・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 雨どいの設置とアルコール消毒作業
活 動	<ul style="list-style-type: none"> 手順に従って炊事を開始 <ol style="list-style-type: none"> カセットコンロにずんどう鍋をかけてお湯を沸かす。 ※そうめん 100g に対し、およそ1リットルのお湯が必要となる。 そうめんを入れて、吹きこぼれないように約2分間、ゆでる。 ※ゆで上がりは、そうめんを1～2本食べてみて判断する。 ゆで上がったらざるにあけて、出しっぱなしの水で手もみ洗いをする。 ※鍋の運搬、ざるにあける作業は大人が行う。 ぬめりがとれたら水をきり、ざるに入れておく。 ねぎを細かく刻んで、めんつゆを一人分ずつ器に準備する。 グループで「流しそうめん」をしながら楽しく食べる。 ※流し場にセッティングした雨どいに水道水を流しながら、そうめんを流す。（流す係は引率者が行うなど、あらかじめ決めておく。） ※そうめんを取る側は、場所をローテーションするなど、工夫が必要である。 ※利用団体で、流す食材「ミニトマト」「さくらんぼ」「ミニゼリー」「缶詰のみかん」などを準備しておけば、より楽しい会食とすることができる。 ※児童・生徒が活動中に担当できる役割として、「ねぎなどの薬味を刻む」「やかんに、めんつゆを入れて水で希釈する」「そうめん等を流す（交代で行う）」等がある。そうめんを茹でて洗うまでの活動は、引率者が行う。 後片付け 使用した「雨どい」や調理器具、食器をきれいに洗い、ふきん等で水気をきる作業 ※自然の家職員へ無線で連絡し、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 「雨どい」をきれいにし元の場所へ返却 各テーブル周りの清掃・点検

6 実施上の留意点

- 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。
- 流しそうめん用の「雨どい」は6台まで利用できる。ひと班は10人程度で、班の数が多い場合は、前半・後半に分けるなど、工夫が必要となる。
- 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

- 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。
- 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。