


## (32) 防災食プログラム① 火を使う（あたたかい）食事の調理法

実施形態	指導必須 ※交流の家職員が活動の指導に入る		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	指導依頼用紙 レストラン注文票（材料、燃料の注文）						
必要経費	特定研修活動実施経費（50円）+食材費+燃料代		★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
概要 （セールスポイント）	<p>防災学習の一環として、火おこし・非常食等の体験を通して、災害等の緊急時に対応できる知識・技能を養うとともに、防災意識の高揚を図る。通常の野外調理と違い、水の使用制限、調理・片づけ時間の短縮等の設定を行うことで、より効果的に体験学習を行うことができます。</p> <p>「ハイゼックス炊飯+レトルトカレー」（2.5～3時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイゼックス袋+米1合（120円）</li> <li>・レトルトカレー（200円）</li> <li>・スプーン・皿セット（50円）</li> </ul>						
諸条件	場所	野外調理棟 研修室	対象	小学生以上			
	所用時間	2.5～3時間	人数	内容に応じて			
	時期	通年	天候	内容に応じて雨天時も可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体で準備する物				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具</li> <li>・食材</li> <li>・マッチ</li> <li>・新聞紙</li> <li>・牛乳パック</li> <li>・ゴミ袋</li> <li>・無線</li> <li>・アルコール</li> <li>・簡易かまど</li> <li>・ガスコンロ</li> </ul> <p>※備え付けの食器を使用しません。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきん（台拭き用約2枚、道具ふきあげ用2枚）</li> <li>・スポンジ2つ</li> <li>・紙皿、スプーン等（メニューに応じた人数分）</li> <li>※ラップを巻いたり袋で覆ったりすることで、繰り返し使えること、洗う手間を省けることを伝える。</li> <li>※上記は1班の目安となります</li> <li>・軍手</li> <li>・燃えにくい服装（長袖・長ズボン）</li> <li>・水筒</li> <li>・救急用品</li> </ul>				
活動内容 （手順）	所用時間	項目	内容				備考
	30分	事前指導 安全指導	<p>【団体および交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材等の受け取り</li> <li>・指導者と重要事項の確認</li> <li>・団体への全体指導</li> </ul>				
	90分 (60分)	準備 調理 食事	<p>【団体および交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・薪係への新割り指導・薪紐指導・火おこし（カセットコンロ代用可）</li> <li>・調理（※別紙参照）</li> <li>・配膳、食事</li> </ul>				※火付けが終わってしばらくしたら、職員は一度事務室へ帰ります。
30分～ 60分	食器点検 後片付け	<p>【団体および交流の家職員】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具や食器の後片付け</li> <li>・ゴミや灰の処理</li> <li>・職員による食器点検</li> <li>・野外調理棟の清掃</li> </ul>				※点検ができるようになったら無線で職員に連絡してください。	



- (1) 指導者には職員と同様に安全管理を行ってまいります。参加者同様「調理係」・「薪係」と役割分担を行ってください。
- (2) 鉋及び火の使用中は事故・ケガが起こりやすい場面です。指導者の方は、職員が参加者に行う安全指導をよく聞き、職員と同じ目と線に立って、参加者の安全管理を行ってください。安全管理をする人が多くなるということは事故・ケガの防止につながります。
- (3) 水の使用制限、調理・片づけ時間の短縮等の設定を行うことで、より効果的に体験学習を行うことができます。

## プログラムの流れ


《役割分担》(事前に決めておくと、活動がスムーズに進みます。)

①まき係	まき割り、火おこし、火の番、かまどの片付け
②食材・食器・調理係	食材・食器等準備、調理、流し台・炊事場全体の清掃

《流れ》

① 事前指導・準備  30分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 職員の説明(15分程度)をよく聞く。</li> <li>2 手を洗い、アルコールで消毒をする。</li> <li>3 各班で、薪・新聞紙・鍋・マッチ・ハイゼックス袋(人数分)を受け取る。</li> </ol>
② 調理・食事  90分 ※カセットコンロ利用の場合(60分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ハイゼックス炊飯の説明を受ける。(食材・食器・調理係) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハイゼックス炊飯用の袋を受け取る。(一人一枚)</li> <li>・米をとぎ、米と水を袋に入れ、袋の口を閉じる。</li> <li>・レトルトカレーを一人一つ受け取る。</li> </ul>  </li> <li>2 薪割り・火おこしの説明を受ける。(カセットコンロでも代用可) <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易かまど、各班マッチ3本、薪、新聞紙1枚等を準備する。</li> <li>・薪を割り、火をおこす。</li> </ul> </li> <li>3 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したところで米の入ったハイゼックス袋を入れる。(30分程度) ※レトルトカレーも一緒に鍋に入れる。</li> <li>4 ハイゼックス炊飯が終わったら、紙皿に移す。 <b>※皿に袋やラップを巻くことで、洗い物を減らし、水の節約ができることを教える。</b></li> <li>5 レトルトカレー等の食事の準備ができたなら食べる。</li> </ol> 
③ 片付け・ふりかえり  30~60分  ※年齢、人数等による	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 スポンジで食器や調理道具を洗い、布巾やキッチンペーパーでしっかりと水分を拭き取る。</li> <li>2 流し台の清掃をする。</li> <li>3 かまどの灰は、薪を燃やしつつしてから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる。</li> <li>4 拭き終わった調理器具は調理台の上に置き、点検を待つ。</li> <li>5 使った洗剤等(食器洗剤・ハンドソープ・アルコール)は補充をして、元の場所へ戻す。</li> <li>6 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。</li> </ol>

## (32) 防災食プログラム② 火を使わない(常温) 食事の調理法

実施形態	自主活動		自然体験・感性	克服・達成	創意・工夫	自主性・協働性	リフレッシュ・体力
提出書類	レストラン注文票(材料、燃料の注文) ※防災講話は、指導依頼用紙が必要						
必要経費	食材費、燃料費等 ※防災講話は、別途7,400円必要			★★	★★★★	★★★★	
概要 (セールスポイント)	<p>防災学習の一環として、災害等の緊急時に水のみを使って調理したり、常温で食べたりできる非常食の試食体験を通して、防災意識の高揚を図る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルファ米(白飯) 1袋 (300円)</li> <li>・アルファ米(わかめ・五目飯・チキンライス) (400円)</li> <li>・温めずにおいしいカレー (250円)</li> </ul>						
諸条件	場所	野外調理棟 研修室	対象	小学生以上			
	所用時間	90分~100分	人数	内容に応じて			
	時期	通年	天候	雨天時も可能			
準備するもの	青少年交流の家で貸し出し可能な物		団体に準備する物				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具</li> <li>・ゴミ袋</li> <li>・アルコール</li> <li>・ガスコンロ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきん(台拭き用約2枚)</li> <li>・スプーン等(メニューに応じて人数分)</li> </ul>				
活動内容 (手順)	所用時間	項目	内容				備考
	15分	事前指導 安全指導	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材等の受け取り</li> <li>・手を洗い、アルコールで消毒する。</li> <li>・指導者が留意事項を指導する。</li> <li>・調理手順を確かめる。</li> </ul>				
	60分 ~70分	調理 食事	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パウチを開け、水を入れ、スプーンでかき混ぜる。</li> <li>・ご飯類の場合は、60分~70分待つ。</li> <li>※待ち時間には、講話等の別の活動が必要です。</li> <li>※防災講話と組み合わせると学習効果が高い。</li> <li>・配膳と食事(常温で食べることができる非常食)</li> </ul>				※ジオガイドによる 防災講話をおすすめ (別途申込要)
15分	食器点検 後片付け	<p>【団体】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理用具等の後片付け</li> <li>・ゴミの処理</li> <li>・野外調理棟等の清掃</li> </ul>					

## その他(各団体の引率者の皆様へ)

- (1) 災害時等の緊急的な食事として、水のみを使った(冷たい食事)です。レストランより非常食を受け取り、指導者による指導により活動を行います。
- (2) この活動をジオガイドによる防災講話等と組み合わせることで、より効果的に防災・減災のための学習を行うことができます。ジオガイドによる防災講話を依頼する場合は、2か月前までに指導依頼の提出が必要です。