

1 活動の目的、効果

(1) 体験活動上の効果

◎仲間づくり・協調性 ◎自主性・創意工夫 ○阿蘇の自然に親しむ ○課題克服・達成感

(2) ESDの課題解決に必要な7つの能力・態度

② 未来像を予測して計画を立てる力

過去や現在に基づき、あるべき未来像（ビジョン）を予想・予測・期待し、それを他者と共有しながら、ものごとを計画する力

2 活動の詳細 (①火を使う場合 ②火を使わない場合)

<p>概要 (セールスポイント)</p>	<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、火の不使用などにより、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可能。</p>			
<p>諸条件</p>	<p>実施形態 ① 指導必須 (火起こしまで) ② 自主活動</p>	<p>必要経費 ①ハイゼックス袋+米1合(120円) レトルトカレー (200円) スプーン・皿セット (50円) ②アルファ米 白飯 (300円) わかめ・五目飯・キンライス(各400円) ヒートレスカレー (250円)</p>	<p>提出書類 食事・教材確認表</p> <p>事前の下見 不要</p> <p>活動場所 野外調理棟・研修室 (ガスの場合)</p> <p>時期 (野外調理棟使用) 4月中旬~11月 (研修室) 通年</p> <p>対象・人数 最大50名まで</p> <p>天候 全天候 (研修室の場合)</p>	<p>所要時間 別紙のとおり</p>
<p>準備するもの</p>	<p>青少年交流の家で貸し出し可能な物</p> <p>①・② 無線・調理用具・消毒用アルコール</p> <p>① 新聞紙・牛乳パック・簡易かまど ガスコンロ (カセットコンロ)・マッチ</p> <p>青少年交流の家が行うこと</p> <p>①班ごとに ・ふきん (台拭き用約2枚、道具ふきあげ用2枚) ・スポンジ2つ ①のみ 薪1箱 (要事前注文) 又は カセットガス1本 (コンロ使用の場合)</p> <p>②全体で 紙皿、スプーン等 (人数分) 事前注文可、 調理用洗剤、キッチンペーパー (売店で購入可) 《服装、携行品》 軍手・燃えにくい服装 (長袖・長ズボン) 水筒・救急用品</p> <p>団体が準備する物</p>			
<p>役割分担</p>	<p>青少年交流の家が行うこと</p> <p>1) 団体の引率者 (担当者) へ事前説明を行う。 ※活動開始30分前までに ①安全上の注意点 ②活動終了までの流れについて</p> <p>2) ②薪にて火おこしの場合、指導を行う 火が起こったところで、事務所へ戻る ④食器点検をおこなう</p> <p>団体の引率者行うこと</p> <p>1) 事前説明をうける。</p> <p>2) 活動を指導する (詳細は別紙) ①食材・物品の受け取り (レストランまたは売店にて) ②調理指導 ③会食 ④後片付け、食器点検 ⑤ゴミや灰の処理 ⑥野外調理棟、研修室の清掃 ⑦活動の振り返り</p>			

3 活動のふりかえりのポイント

視 点：①「楽しんで、仲間と協力して活動することができたか。」

②「ここでの学びを、未来の災害発生時にどのように役立てることができるか。」

発問例：①「この活動中の、グループのメンバーについて、頑張っていたこと、うれしかったこと、など自分が気づいた『〇〇さんナイス!』を伝えあいましょう。」

②「『災害に備える』ためには何が必要か、自分に何ができるか、今日の活動をとおして感じたことをグループ内で伝えあいましょう。」

4 SDGsで目指す姿

		<p>13.3 気候変動の緩和、適応、影響軽減及び早期警戒に関する教育、啓発、人的能力及び制度機能を改善する。 自分が生活する地域起こりうる災害について予測し、家族や地域社会の一員として、自分にできることを考え行動できるようになる。</p>
--	---	--

## プログラムの流れ

《火を使う場合》 ※カセットコンロを使う場合は、すべて団体引率者での指導となります。

<p>① 事前準備</p>	<p>1 調理台、食卓の清掃を行う。 2 手を洗い、アルコールで消毒をする。 3 各班に、薪・新聞紙・鍋・マッチ・食材セット（人数分）を渡す。</p>
<p>② 調理・食事</p> <p>90分</p> <p>※カセットコンロ利用の場合（60分）</p>	<p>(交流の家職員の指導) 薪割り・火おこしの説明をする。 (団体引率者の指導)</p> <p>1 ハイゼックス炊飯の説明をする。(食材・食器・調理係) ・ハイゼックス炊飯用の袋を受け取る。(一人一枚) ・米をとき、米と水を袋に入れ、袋の口を閉じる。 ・レトルトカレーを一人一つ受け取る。</p> <p>2 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)</p> <p>3 レトルトカレーと一緒に鍋に入れ、所定の時間温める。</p> <p>4 ハイゼックス炊飯が終わったら、(紙)皿に移し、食べる。 ※皿に袋やラップを巻くことで、繰り返しの利用ができるとともに、洗い物を減らすことで、水の節約ができることを教える。</p>
<p>③ 片付け・ ④ ふりかえり</p> <p>30~60分</p> <p>※年齢、人数等による</p>	<p>1 食器や調理道具を洗い、しっかりと水分を拭き取らせる。 2 流し台の清掃、灰の処理を指示する。 (灰は、燃やしつつから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる) 3 拭き終わった調理器具は調理台の上に置き、引率者で点検を行った後、交流の家職員を呼び、点検を受ける。 5 使った洗剤等(食器洗剤・ハンドソープ・アルコール)は元の場所へ戻す。 6 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。</p>



《団体内の役割分担》(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

※引率者もそれぞれ役割分担をしてください。

《ヒートレスの場合》 ※ すべて引率者による指導となります。

<p>⑤ 事前準備</p>	<p>1 調理台、食卓の清掃を行う。 2 手を洗い、アルコールで消毒をする。 3 各班に、食材セット（人数分）を渡す。</p>
<p>⑥ 調理・食事</p> <p>90分</p>	<p>1 調理の説明をする。(食材・食器・調理係) ・パウチを開け、水を入れ、スプーンでかき混ぜる。 2 所定の時間(60分~70分)待つ ※待ち時間には、講話等の別の活動が必要です。 防災講話(別途講師料金が必要)と組み合わせると学習効果が高くなります。 3 時間が来たら(紙)皿に移し、食べる。 ※皿に袋やラップを巻くことで、繰り返しの利用ができるとともに、洗い物を減らすことで、水の節約ができることを教える。</p>
<p>⑦ 片付け・ ふりかえり</p> <p>30~60分</p>	<p>1 食器や調理道具を洗い、しっかりと水分を拭き取らせる。使った場合。 2 流し台の清掃。 3 拭き終わった調理器具は調理台の上に置き、引率者で点検を行った後、交流の家職員を呼び、点検を受ける。 4 使った洗剤等(食器洗剤・ハンドソープ・アルコール)は元の場所へ戻す。 5 片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。</p>

## (30) 防災食プログラム

### 1 活動の目的、効果

#### (1) 体験活動上の効果

◎仲間づくり・協調性 ◎自主性・創意工夫 ○阿蘇の自然に親しむ ○課題克服・達成感

#### (2) ESDの課題解決に必要な7つの能力・態度

##### ② 未来を予測して計画を立てる力

過去や現在に基づき、あるべき未来像（ビジョン）を予想・予測・期待し、それを他者と共有しながら、ものごとを計画する力

### 2 活動の詳細 (①火を使う場合 ②火を使わない場合)

概要 (セールスポイント)	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、火の不使用などにより、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可能。			
諸条件	実施形態	① 指導必須 (火起こしまで) ② 自主活動	提出書類	食事・教材確認表
	必要経費	①ハイゼックス袋+米1合(120円) レトルトカレー(200円) スプーン・皿セット(50円) ②アルファ米 白飯(300円) わかめ・五目飯・キンライ(各400円) ヒートレスカレー(250円)	事前の下見	不要 所要時間 別紙のとおり
			活動場所	野外調理棟・研修室(ガスの場合)
			時期	(野外調理棟使用) 5月~11月 (研修室) 通年
			対象・人数	最大144名まで
天候	全天候(研修室の場合)			
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	
	①・② 無線・調理用具・消毒用アルコール  ① 新聞紙・牛乳パック・簡易かまど ガスコンロ(カセットコンロ)・マッチ	○班ごとに ・ふきん(台拭き用約2枚、道具ふきあげ用2枚) ・スポンジ2つ ①のみ 薪1箱(要事前注文) 又は カセットガス1本(コンロ使用の場合) ○全体で 紙皿、スプーン等(人数分)事前注文可、 調理用洗剤、キッチンペーパー(売店で購入可) 《服装、携行品》 軍手・燃えにくい服装(長袖・長ズボン) 水筒・救急用品		
役割分担	青少年交流の家が行うこと		団体の引率者行うこと	
	1) 団体の引率者(担当者)へ事前説明を行う。 ※活動開始30分前までに ①安全上の注意点 ②活動終了までの流れについて 2) ②薪にて火おこしの場合、指導を行う 火が起こったところで、事務所へ戻る ④食器点検をおこなう		1) 事前説明をうける。 2) 活動を指導する(詳細は別紙) ①食材・物品の受け取り(レストランまたは売店にて) ②調理指導 ③会食 ④後片付け、食器点検 ⑤ゴミや灰の処理 ⑥野外調理棟、研修室の清掃 ⑦活動の振り返り	

### 3 活動のふりかえりのポイント

視点: ①「楽しんで、仲間と協力して活動することができたか。」

②「ここでの学びを、未来の災害発生時にどのように役立てることができるか。」

発問例: ①「この活動中の、グループのメンバーについて、頑張っていたこと、うれしかったこと、など自分が気づいた『〇〇さんナイス!』を伝えあいましょう。」

②「『災害に備える』ためには何が必要か、自分に何ができるか、今日の活動をとおして感じたことをグループ内で伝えあいましょう。」

### 4 SDGsで目指す姿

		13.3 気候変動の緩和、適応、影響軽減及び早期警戒に関する教育、啓発、人的能力及び制度機能を改善する。 自分が生活する地域起こりうる災害について予測し、家族や地域社会の一員として、自分にできることを考え行動できるようになる。
--	---	--

## プログラムの流れ

《火を使う場合》 ※カセットコンロを使う場合は、すべて団体引率者での指導となります。

① 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>調理台、食卓の清掃を行う。</li> <li>手を洗い、アルコールで消毒をする。</li> <li>各班に、薪・新聞紙・鍋・マッチ・食材セット（人数分）を渡す。</li> </ol>
② 調理・食事  90分 ※カセットコンロ利用の場合（60分）	<p>（交流の家職員の指導） 薪割り・火おこしの説明をする。</p> <p>（団体引率者の指導）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ハイゼックス炊飯の説明をする。（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>米をとき、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>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）</li> <li>レトルトカレーと一緒に鍋に入れ、所定の時間温める。</li> <li>ハイゼックス炊飯が終わったら、（紙）皿に移し、食べる。  <b>※皿に袋やラップを巻くことで、繰り返しの利用ができるとともに、洗い物を減らすことで、水の節約ができることを教える。</b></li> </ol>
③ 片付け・ ④ ふりかえり  30～60分 ※年齢、人数等による	<ol style="list-style-type: none"> <li>食器や調理道具を洗い、しっかりと水分を拭き取らせる。</li> <li>流し台の清掃、灰の処理を指示する。 （灰は、燃やしつつから一輪車に入れ、水をかけて灰捨て場へ捨てる）</li> <li>拭き終わった調理器具は調理台の上に置き、引率者で点検を行った後、 交流の家職員を呼び、点検を受ける。</li> <li>使った洗剤等（食器洗剤・ハンドソープ・アルコール）は元の場所へ戻す。</li> <li>片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。</li> </ol>



《団体内の役割分担》（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

※引率者もそれぞれ役割分担をしてください。

《ヒートレスの場合》 ※ すべて引率者による指導となります。

⑤ 事前準備	<ol style="list-style-type: none"> <li>調理台、食卓の清掃を行う。</li> <li>手を洗い、アルコールで消毒をする。</li> <li>各班に、食材セット（人数分）を渡す。</li> </ol>
⑥ 調理・食事  90分	<ol style="list-style-type: none"> <li>調理の説明をする。（食材・食器・調理係）             <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> </ul> </li> <li>所定の時間（60分～70分）待つ  <b>※待ち時間には、講話等の別の活動が必要です。</b>  <b>防災講話（別途講師料金が必要）と組み合わせると学習効果が高くなります。</b></li> <li>時間が来たら（紙）皿に移し、食べる。  <b>※皿に袋やラップを巻くことで、繰り返しの利用ができるとともに、洗い物を減らすことで、水の節約ができることを教える。</b></li> </ol>
⑦ 片付け・ ふりかえり  30～60分	<ol style="list-style-type: none"> <li>食器や調理道具を洗い、しっかりと水分を拭き取らせる。使った場合。</li> <li>流し台の清掃。</li> <li>拭き終わった調理器具は調理台の上に置き、引率者で点検を行った後、 交流の家職員を呼び、点検を受ける。</li> <li>使った洗剤等（食器洗剤・ハンドソープ・アルコール）は元の場所へ戻す。</li> <li>片付けが終わったら、活動のふりかえりを行う。</li> </ol>