

自然体験交流センター 活動展開例

No. II-12	活動名 非常食体験	対 象	小学校 中学年以上	活動可能 人数	80人
		所要時間	150分	活動場所	野外炊事場
準備物	個人・学校		センター		
	軍手、新聞紙 マスク		飯盒1人1つ・なべ・トング・1つの窯にレンガ4個、鉄筋2本・食器一式・マッチ・薪・布巾・火ばさみ・洗剤セット 食材内容（お米1合・レトルトカレー・飲料・デザート） 野外炊事場に入りきらない時は、U字溝を利用して活動する。		
活 動 内 容			時間 (分)	留 意 点	
1 非常食体験の説明を聞く。			15	○道具の場所や作り方の手順、活動のねらいを説明し、児童生徒が進んで活動できるように働きかける。	
2 調理用具と食材を準備する。			10	○安全面・衛生面における注意をする。	
3 ごはんをたく。			50	○水の量に留意する。	
① お米を飯盒に入れて、水を加え、白い濁りがとれるまで十分洗い流す。(3~4回程度)				○ふきこぼれが収まってきたら、ふたを開けて火から下ろすタイミングを見る。(何度もふたとらない。)	
② 内蓋1杯分の水を入れ、吸水させる。(火起こしの間)				○火を扱う際には必ず軍手をする。また、ナイロン製の洋服やゴム製の手袋は火傷防止の観点から避けるとよい。	
③ 釜の準備をする。(レンガ4つと鉄筋2本)					
④ かまどに火を入れ、強火になるよう火力を調節する。					
⑤ 強火で加熱する。(ふきこぼれ始める)					
⑥ ふきこぼれが収まり、蒸気だけが出るようになったら弱火にする。(火ばさみなどで外蓋を押すなどして確認する。)薪を取って、カレーのかまどへうつす。ごはんはおき火にして蒸らす。					
⑦ 10分ほど待ってでき上がり。					
4 カレーを温める。(グループ作業)					
① なべの外側にクレンザーをしっかりと塗る。					
② かまどの準備をして、薪に火をつける。					
③ なべにレトルトがひたひたになるくらい、水を入れる。					
④ 5~6分ほどあたためたらトングで取り出し、各自、飯盒の外蓋に乗せる。					
5 配膳をし、楽しく食事をする。			30	○飯盒の下には、テーブルの汚れ防止のため、新聞紙等を敷くようにする。	
※ ごはんをよそったら、飯盒には水を入れ浸しておく。(汚れが落ちやすい。)					
6 後片付けをする。			45	○飯盒には汚れが残りやすいので、米のぬめりや焦げ付きがないかを確認してからチェックをもらおうとよい。	
① 使ったものはきれいに洗い、センター職員のチェックをうける。					
② かまどの燃え残りは、ほうきとちりとりで集め、一輪車へのせる。					
③ ごみは全てごみ袋に集める。最後にゴミステーションへ運ぶ。					
<u>火起こし体験後、その火を使い非常食体験に入ることもできる。</u>					



