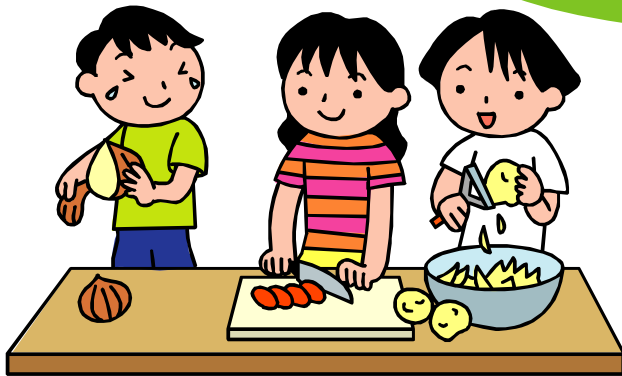


自然の豊かさ

見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう

# 楽しい野外炊飯

令和元年度版



独立行政法人国立青少年教育振興機構  
国立信州高遠青少年自然の家

〒396-0301 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11

TEL 0265-96-2525 (代表)

0265-96-2526 (事業推進係：ご利用・ご予約について)

0265-96-2527 (企画指導専門職：活動プログラム・事業について)

FAX 0265-96-2151

<https://takato.niye.go.jp/>

エムエフエス（株）信州高遠店

TEL 0265-96-2171

FAX 0265-96-2175

## 《野外炊飯の実施に当たって》

### 1 利用期間・利用時間

野外炊飯棟及び自炊棟を利用できる期間は、5月1日～10月31日までです。

（気候によって、変更する場合があります。）

炊飯棟の利用時間は、原則として6時30分から18時30分までです。

（清掃・用具返却の時間を含みます。）

### 2 施設・設備

#### ① 野外炊飯棟

・野外炊飯棟（A～F） （各棟約50人×6棟＝約300人）

・自炊棟 （約50人）

※ 各野外炊飯棟には常設のかまどが6つ（自炊棟には9つ）あります。

1班8名程度の編成が望ましいです。（当施設職員にご相談ください）



#### ② キャンプ倉庫

・倉庫1…野外炊飯棟A・B・C用の倉庫

○ 炊飯用具 ○ トイレ

・倉庫2…野外炊飯棟D・E・F及びキャンプ場利用者用の倉庫

○ 炊飯用具 ○ キャンプ用具（テント・シュラフ・銀マット・ランタン等）

#### ③ キャンプセンター

○ 冷蔵庫

○ トイレ ○ 洗面台 ○ シャワー室（男女各6基） ○ AED

#### ④ 観測小屋

○ もみがら ○ バイオZ

### 3 活動に当たっての主な留意点

#### ① 食中毒予防のため、食料品・食事材料の持込みはご遠慮ください。

米・野菜類に関しては、学校で学習の一環として栽培した物に限り、持込みを可能とすることもありますので、この場合、原材料と調理後のものを、それぞれ50g程度サンプルとして売店（食堂）に提出してください。

検食として、売店（食堂）で2週間保管します。

#### ② 用具の貸出しは、当施設職員（研修指導員）が、倉庫1・2・自炊棟倉庫で行います。

貸出用具は、P. 5（表1・2）のとおりです。

活動に合わせて用具の種類や数を追加できますので、ご相談ください。

#### ③ 各団体で持参していただくものは、P. 2のとおりです。

#### ④ 野外炊飯メニューは、セットメニューと独自メニューになります。

申込みは、別紙『食事・シーツ・教材等申込書』No.2の所定の欄に記入して提出してください。（当所のホームページからもダウンロードできます。）

なお、特殊な食材や、分割食材の注文には応じられない場合があります。

※ 対応できない注文の一例

「キャベツ半分・塩少々」等 → 「1個・2束・3びん」等をお願いします。

※ 詳細については、事前に企画指導専門職か事業推進係にご相談ください。

※ 独自メニューの食材については、ご利用の2週間前までに、売店（食堂）と打合せしてください。



## 4 薪について

- ① 購入を希望する場合は、別紙『食事・シーツ・教材等申込書』No.2の所定の欄に記入してください。
- ② 食材受け渡し時にお渡しする薪使用カードに、使用した薪の束数を記入し、活動終了後売店へ提出してください。
- ③ 野外炊飯用薪（410円：長さ40cm）とキャンプファイアー用薪（450円：長さ50cm）が、室内運動場（プレイホール）横の薪置場にあります。
- ④ 不足した場合や余った場合は、売店（食堂）の職員にご相談ください。余った場合は、束を崩さなければ返品できます。
- ⑤ 周辺の伐採された木や倒木を、使用してもかまいません。



## 5 野外炊飯棟及び自炊棟でのごみの処理について

当施設では、野外炊飯活動の目的の一つに、環境保全の意識向上を掲げ、次のことを実践していますので、各団体のご理解とご協力をお願いします。

- ① 生ごみのリサイクル（堆肥化）の実践  
生ごみをサイロ（発酵槽）に入れて、バクテリアにより分解し、堆肥を作ります。（P. 4参照）
- ② ごみの分別の実践  
可燃ごみ・不燃ごみ等に分別すると、売店（食堂）で回収します。
- ③ ごみの量を減らすための実践  
米は、必要量（3種類）に応じて注文できます。  
(別冊「利用の手引き」P22参照)  
紙皿・紙コップ・プラスチックスプーンや割り箸等の使用は控えましょう。  
食べ残しを減らす、または無くしましょう。  
☆ 子どもたちが自ら考え、自主的に判断して行動できるよう、時間に余裕のある活動計画の作成に配慮してください。  
☆ 環境に優しい活動を心がけてください。

# 《生ごみサイロ（発酵槽）を使った 生ごみリサイクルの方法と手順》

野外炊飯で出た生ごみ

**ビニールや紙が混ざらないよう取り除く**

・バイオZ（好気性高温菌）の働きを妨げになるためです。

**野外炊飯棟でなるべく細かく裁断する**

・生ごみの分解を早めるためです。

**備え付けの網ざるをポリバケツの上に置き、生ごみを入れ水を良くきる**

・ビニールや紙が混ざっていたら、取り除いてください。

**生ごみの量を量る**

・炊飯棟にある小さなバケツが20ℓです。

**生ごみサイロ（発酵槽）に投入する**

・一部にかたよらないよう投入して、平らにならしてください。

**投入した生ごみ全体に、『バイオZ』をふりかける（観測小屋にあります。）  
（10ℓの生ごみに対して、計量カップ1杯<200mℓ>のバイオZ）**

- ・生ごみが小さなバケツ1杯（20ℓ）であれば、400mℓのバイオZをふりかけることになります。
- ・生ごみが大きなバケツ1杯（70ℓ）であれば、1400mℓのバイオZをふりかけることになります。

**生ごみが隠れるように、もみがらを多めにふりかける（観測小屋にあります。）**

・生ごみが露出していると、ハエや悪臭を発生します。

- 1 当施設職員（研修指導員）の指示に従ってください。
- 2 観測小屋・生ごみサイロ（発酵槽）の場所は、巻末「周辺略図」裏面を参照してください。

## 《野外炊飯貸出用具一覧表》

### 【貸出用具セット】

1セットで10人程度対応可能です。

品名	個数	品名	個数
羽釜（1.4升）ふた付き	1	おたま	1
なべ（中 33cm）ふた付き	1	まな板	2
ポウル	2	ピーラー	2
網ざる	1	※包丁	2
さいばし	1	※しゃもじ	1
消毒用アルコール	1	※フライ返し	2

※印の用具は透明ケースに入っています。

- 1 用具の追加を希望する場合は、事前にご相談ください。
- 2 「なた」は、必要な数だけを貸し出します。  
引率者（責任者）は、事前に参加者に使用方法を教え、ケガのないよう十分に注意してください。
- 3 「清掃用具（ほうき・デッキブラシ）」「火ばさみ」<sup>じゅうのう</sup>「十能（小型スコップ）」  
「バケツ」は野外炊飯棟・自炊棟に備えてあります。

### 【その他の用具】

希望がある場合は、以下の用具を貸し出しますので、事前にご相談ください。

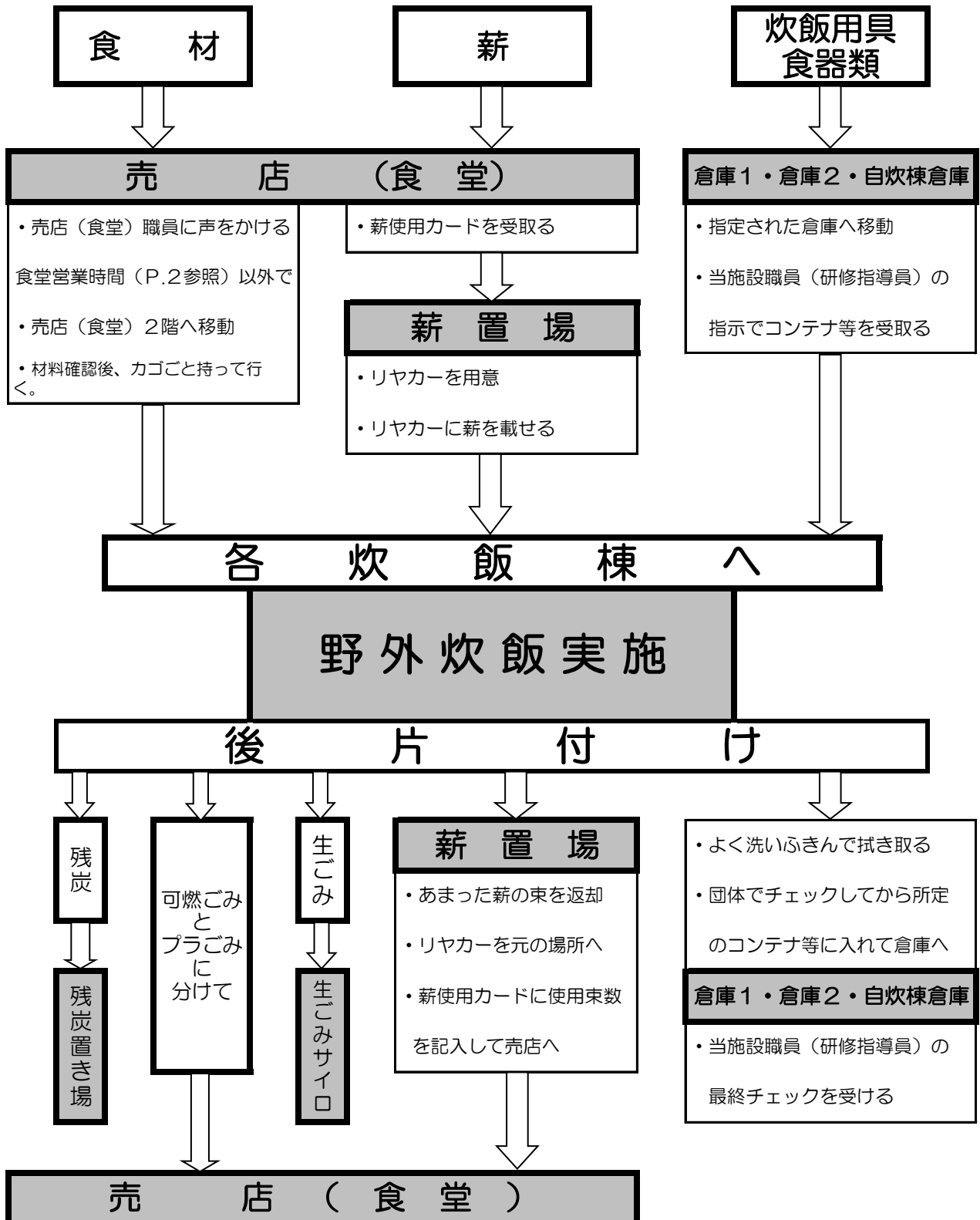
品名	個数	品名	個数	品名	個数
皿	600	おわん	300	はし	300
スプーン	300	フォーク	300	湯のみ	300
やかん	40	焼肉用鉄板	40	焼肉用網	20
なた（鉋）	20				

※個人で食器等をお持ちの方は、ご持参いただいても結構です。

# 野外炊飯の流れ

## 受取り・運搬に必要な人員

- ① 食材の受取り・運搬（引率者1名以上・各グループ1名）
- ② 薪の受取り・運搬（引率者1名以上・炊飯棟ごと数名）
- ③ 炊飯用具の受取り・運搬（各グループ2名）
- ④ 食器類の受取り・運搬（引率者1名以上・各グループ3名）





国立信州高遠青少年自然の家  
キャンプ・野外炊飯 案内図

野外炊飯棟DEF

F

E

常設テントサイト

⑦

⑥

⑤

④

③

D

倉庫2

⑧

⑩

②

野外炊飯棟ABC

すりばち広場

⑨

①

C

B

A

森の広場

移動テントサイト

残炭置場

冒険の森

キャンプセンター

観測小屋

倉庫1

からまつホール

生ごみサイロ

残炭置場

自炊棟

硫黄沢

宿泊棟

薪置き場

本館