

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2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)

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



野外炊飯とらのまき

～準備編～



食堂で食材を受け取り、ここから外に出てきます。



薪置き場はここです。



リヤカーに薪と食材を乗せて、野外炊飯棟に出発！

薪と食材を取りに行く

自炊棟近くの駐車場

受け取る場所について
食材・・・食堂
薪・・・薪置き場
道具・食器・・・自炊棟倉庫 or 倉庫1 or 倉庫2

食器や炊飯の道具を受け取る

野外炊飯の準備をする研修指導員

倉庫2の中の様子

食器類は「滅菌庫の中」



炊飯道具
班でコンテナ1つを貸し出しています。

羽釜・鍋・さいばし
おたま・ざる・ボール
滅菌用アルコールの入った
スプレー等が入っています。

かまどの準備



軽石ブロックのかまどは、ナベに合わせて。ブロックをちょっと動かせばOK かんたんです。

レンガを片側に縦置きに2個
その上に横置き1個
後ろにも縦置き2横1



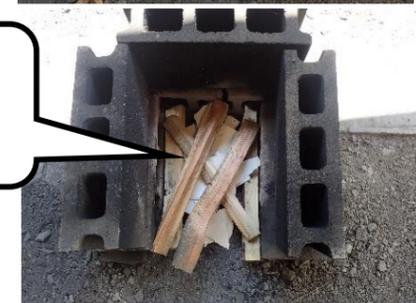
太い薪を両側に2本置き間に牛乳パックをちぎって置きます。



広い方は両側と後ろに耐火レンガ
縦置き2横2



その上に細い薪を×に数本重ねて置きます。



すると羽釜はすっぽり納まります。



マッチ1本で火が付きます。





野外炊飯どらのまき

～片付け編～



～片付け場所～

- 道具・食器・・・倉庫
- 生ゴミ・・・生ゴミサイロ
- ビニール・・・食堂
- 残炭・・・残炭置き場



コンテナから 包丁・まな板・菜箸を分けてテーブルの上に返します。スプーン・皿等の食器類はカゴのままテーブルの上に返します。



コンテナは残りの道具を入れたまま棚に返します。(注コンテナの番号と棚の番号を合せる。)

鍋の洗い方 (釜も一緒です)



すすで真っ黒お鍋の底！
金タワシで磨くとピカピカになります
(使用前にこの面にクレンザーを塗ると簡単にすすが落ちます！)



生ゴミサイロ (C棟下)



① 生ゴミサイロの上まわります。フタの部分を上を開き、生ゴミを投入します。

② ペットボトルの中の「バイオZ」をコップの中に移します。生ゴミの上に「バイオZ」をふりかけます。

③ 「もみ殻」をバケツに移して、生ゴミがかくれるようかけます。これで終わりです。



生ゴミの片付け方



残炭は一輪車の上で火を消して残炭置き場に片付けます。

《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、持込みを許可する場合があります。(食事・シーツ・教材等申込書提出時にご相談ください)

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にご提出ください。(提出された物は売店にて検食として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、食堂と打合せしてください。

- ⑤ 食材受取希望時刻も、別紙『食事・シーツ・教材等申込書』No.2の所定の欄にご記入ください。
受取時間は食堂営業時間を除いた、9時～17時の間でお願いします。
食材の受渡しは、まず売店（食堂）に声をかけ、受け渡し場所や数量等の説明を受けた後、受け取るようにしてください。
食材はカゴに入った状態でお渡しします。活動終了後、カゴはまとめて売店に返却ください。
- ⑥ ごはんを炊く時の水加減は、水を多めにした方が、おいしく炊き上がります。
（当施設は高地で気圧が低いため）
目安は、手のひらを広げて米につけ、水の量を手の甲までとするか、それより1cm～2cm多めにすると良いでしょう。
- ⑦ 炊飯用の薪は、購入した分を薪置場の横にあるリヤカーに積み、団体に運んでください。
- ⑧ 用具の返却は、当施設職員（研修指導員）が炊飯棟で確認したあと、倉庫1・2・自炊棟倉庫へ運び所定の場所に戻してください。
原則として当日の18時30分（研修指導員の居る間）までに返却してください。
- ⑨ かまどの残り火は、完全に灰にしてから一輪車（残炭置場に有）に乗せ、水をかけて消火してから最寄りの残炭置場に運んでください。（巻末「周辺略図」裏面参照）
- ⑩ 使用した炊飯棟は、各団体が責任をもって清掃してください。
- ⑪ 炊飯棟の床は水洗いしてください。（かまどには水をかけないでください。）
- ⑫ 炊飯棟周りの側溝も、ごみを取り除いてください。（水詰まりの原因となります。）
- ⑬ 売店から運んだレジ袋やびん類、可燃ごみや不燃ごみ等は、分別してから売店に返却してください。
※売店（食堂）にてビニール袋をお渡します。

《団体でご持参いただくもの》

※以下のものは各団体でご用意いただき、活動の際ご持参ください。
※忘れてしまった場合は売店にてご購入をお願いします。

【持参品チェックリスト】

- | | | | |
|--|--|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> スポンジ | <input type="checkbox"/> 金たわし |  |
| <input type="checkbox"/> マッチ、チャッカマン、ライター等 | | | |
| <input type="checkbox"/> 洗剤2種類 → ①食器用洗剤(食器等の洗浄用) | | | |
| → ②クレンザー(羽釜・鍋等の焦げ取り用) | | | |
| <input type="checkbox"/> ふきん(各班 数枚) | <input type="checkbox"/> 台ふき、ぞうきん(複数枚) | | |
| <input type="checkbox"/> たきつけ(牛乳パック) | | | |

※ごみ分別用ビニール袋は売店(食堂)でお渡ししますが、団体に持参される場合には、透明または半透明のものをご用意ください。

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（440円：長さ40cm）とキャンプファイアー用薪（480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「キャンプ・野外炊飯・案内図」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 「清掃用具（ほうき・デッキブラシ）」「火ばさみ」「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。
- ※ なた（鉋）の貸出につきましては事務室までご相談ください。

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

D

常設テントサイト

⑦

⑥

⑤

④

③

倉庫2

⑧

⑩

野外炊飯棟ABC

②

B

A

森の広場

すりばち広場

⑨

①

C

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

ログちゃんの隠れ里

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