

## ●生活体験⑨

## 防災炊事



## 概要

ライフライン（電気、ガス、水道等）が途絶えた状況を想定し、限られた資源や身近なもの（ビニール袋）を使って食事をつくることで、いざという時に役に立つスキルを身につけます

## 人数

- ・200名程度
- ・1グループ5～6名程度

## 対象

- ・3年生～

## 実施期間

- ・通年

## 所要時間

- ・事前：1時間～
- ・当日：3時間～



## 活動場所

- ・くわの実広場

## 指導のねらい

- ・限られた資源をどのように活用するのか、役割分担等を考えることをとおして、主体的で対話的な学びを促す
- ・「できた」という経験により自信を培い、自己肯定感の向上を促す
- ・身近なものを活用することで、日常生活との結びつきを意識させ、防災への関心を高める

## 活動のながれおよび留意点①

## 【事前学習】

- ・事前学習は防災炊事のグループでの話し合いをとおして進める
- ※話し合った内容は、ノートやプリントにまとめて整理をする

## 〈基本〉

- ・まき割りの方法を調べる
  - ・火が起きる仕組みや、火おこしの方法を調べる
  - ・新聞紙食器の作り方を調べる
  - ・米のたき方を調べる
- など

## 活動のながれおよび留意点②

### 【当日】

- ① 食堂に食材を取りに行く
- ② 薪割りをする
- ③ 白米の準備をする(ビニール袋に1人分白米130g程度と水を米の表面から1センチくらい入れ、空気を抜き、袋の上のほうをしっかり縛る)



※使用する水は、半地下炊事場からポリタンクに汲み、各グループで使用する

※自分が食べる白米、レトルトは各自で準備する

- ④ 鍋に米の入ったビニール袋とレトルトを入れ、どちらも浸る程度の水を入れて蓋をする



- ⑤ かまどに火をつけ、お湯を沸かす  
※沸騰してから約20分でお米がたけます
- ⑥ お湯を沸かしている間に新聞紙食器を作る

- ⑦ 椅子を準備する
- ⑧ 鍋から袋とレトルトを取り出し、新聞紙食器に盛り付けをする。お皿が汚れないよう、白米を袋から出さずに、ビニール袋ごと新聞紙食器にいれ、レトルトをかけて食べる



- ⑨ いただきます  
※感染症対策を十分にとってください
- ⑩ 片づけをする  
※鍋は半地下炊事場で洗ってください  
※ごみは小さくまとめ、半地下炊事場のゴミ箱に捨ててください
- ⑪ どんなどころが難しかったのか、うまくできたか等、体験して感じたことや学んだことを事前学習と紐づけて共有する

### 準備物品

#### 【山の家で貸出可能なもの・提供するもの】

・白米、レトルトカレー、薪、ビニール袋、スプーン、なた、薪割り台、鍋、火ばさみ、ほうきなどの片付け用物品

#### 【団体で準備するもの】

・新聞紙、マッチ、軍手、クレンザー、かなだわし

### 備考

#### 【料金(必須)】

・職員指導料金 1人 100円  
・食事代 1人 500円  
・薪代 1束 350円(1グループに1束)

#### 【応用】

・ハイキング中の薪拾いやノコギリを使った薪づくりを行ってから実施も可能

※自然体験②木こりの薪割体験を参照