

ふれあい・協力

コミュニケーション

信頼関係

達成感

対象学年

園児 小学生(低・中・高)

中学生以上

## エコ野外炊事(仲間と協力地球にやさしい炊事)



### プログラムの概要

このプログラムのキーワードは、「自然環境」と「コミュニケーション」です。

ほとんどの野外炊事は、調理するための燃料や食器を洗うときの水の量とその影響について考えることはないでしょう。エコ野外炊事では、グループの友だちと話し合いをしながら、地球にやさしい炊事を行います。

エコ野外炊事は人間の活動と地球環境の関係を考えながら、調べたり工夫したりすることが大切です。その中で、友だちと協力する必要があり、コミュニケーション能力の向上が期待できます。

所要時間：4～5時間程度

# エコ野外炊事(仲間と協力地球にやさしい炊事)

## 1 活動のねらい

- ・地球にやさしい炊事の方法や内容について、グループで考えて実践することで、コミュニケーションを促し、仲間づくりをすすめます。

## 2 活動のフィールド

- ・キャンプ場 野外炊事棟 (A～D) 最大50人程度／棟
- ・第2野外炊飯棟 最大120人程度
- ・ふれあい棟実習室 最大50人程度

## 3 準備品

- 団体・個人で用意するもの：洗剤、かねだわし、スポンジ、ふきん、ぞうきん、マッチorライター、新聞紙、軍手、うちわ、ゴミ袋（基本的にグループで話し合い決める）
- 自然の家で用意するもの：野外炊事用具一式、薪、食材（基本的にグループで話し合い決める）、ポリタンク

## 4 活動の手順

### (1) 指導者・引率者が行う事前準備

#### ①自然の家に来る前に・事前打ち合わせの時に

- ・食堂の野外炊事のメニューから人数に応じた食材を注文します。

朝食セット①	朝食セット②	モーニングセット	煮込みうどん	野菜炒めセット
お好みセット	スパゲティーミートソース	カレーライス	焼きそば	豚汁セット
豚鍋（ご飯付き）	豚鍋（うどん付き）	ハンバーグセット	焼き肉セット	
バーベキューセット	ライスピザ	（1セット8人分	※1／2セット4人分もあります）	

詳しい食材内容については、「利用の手引き」を参照。

- ・薪をどうするか、水の量をどうするか、食材をどうするか等を事前に打ち合させてください。

#### ②活動を始める前に

- ・なぜエコ野外炊事に取り組むのか考えましょう。

例・水のよごれと動植物の関係について考えよう。  
(コップ一杯の牛乳を川に流した場合、魚が生活できるには、どれだけの水が必要か。)  
・普段の生活と野外炊事のちがいに目をむけさせて、水や木の資源の大切さについて考えよう。



どんな条件で野外炊事を行いますか。

## (2) 活動

### ①条件を考えて道具を準備します。

- ・薪は森の中の落ちている木だけにする。
- ・使える水の量はポリタンク1つのみにする。
- ・アルミホイルを使い、鍋を使わずに調理する。
- ・さらやはしを自然のもので作る。
- ・火起こしから始める。 等

### ②会食開始時刻を定めて、調理を開始します。

- ・包丁の使い方や管理、火の取り扱い等、安全に特に留意します。



使用する薪の量をいかに少なくするか相談する。



自然の物を利用して皿やはしを作る。

排水を少なくすように工夫をする。



洗い物をへらす工夫をする。

この他にも、薪を森から拾ってくる、アルミホイルを使った調理に挑戦、火起こしから始める、春はわらび・せんまい・たけのこ・秋はやまいも・きのこなど山の食材を使う、洗うときのスポンジをアクリルの毛糸でつくる等があります。

このような条件を設定することで、どうしたらうまくいくかという話し合いや協力が生まれます。



山菜なべのできあがり



洗うものはありません



鍋はつかいません

### ふりかえりのポイント

- ・会食前にどこを工夫したのか「自分たちのエコ野外炊事についての思い」について発表し合う。
- ・会食後に「ふりかえり」の時間を設定し、感じたことを共有しあい、次の活動に生かしていくようにする。
- ・自分の思いを伝えることができましたか。・仲間のよいところをあげてみよう。
- ・エコ野外炊事は、楽しかった？ 楽しくなかった？ どうして？ どこが？ どうしたらいい？
- ・よくできたところ、うまくいかなかったところはどんなことだろうか。
- グループの中で、何があった？ 何が起きた？ どう解決した？ 何がうまくいった？
- ・この活動で、何を感じた？ どうする方がよかったです？ 次はどんなふうにしたい？ 次はどうする？
- ・この活動での学んだことを○個あげてみよう。
- ・この活動からの学びを学校生活や日常の生活で生かせるとしたらどんな場面で、どんなことかな？

## 5 活動上の留意点

- (1) 指導者は、子どもたちの話し合い活動を見守り、時間が十分にとれるようにすることがこの活動での大切なポイントです。  
例) どうすれば地球にやさしい野外炊事ができるか話し合う時間  
グループ同士の対立が起きたときの解決方法
- (2) 子どもたちが、安全を確保するという学習の観点から、  
火の扱い、包丁の扱い、なたの扱い等には十分注意してあげましょう。
- (3) 楽しい雰囲気で食事作りが進められるように「いい考えだね」「おいしいものができそうだね」などと意欲を喚起する言葉かけをしましょう。
- (4) エコ野外炊事から、上水や下水、洗剤の影響、エネルギー問題などの新たな環境問題への気づきにすることもよいでしょう。

### ねらい別活動プログラム集「エコ野外炊事（仲間と協力地球にやさしい炊事）」

発行日：平成19年2月28日

発 行：独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立妙高青少年自然の家

<http://myoko.niye.go.jp/>

所在地：〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

執 筆：富塚 誠（企画指導専門職）