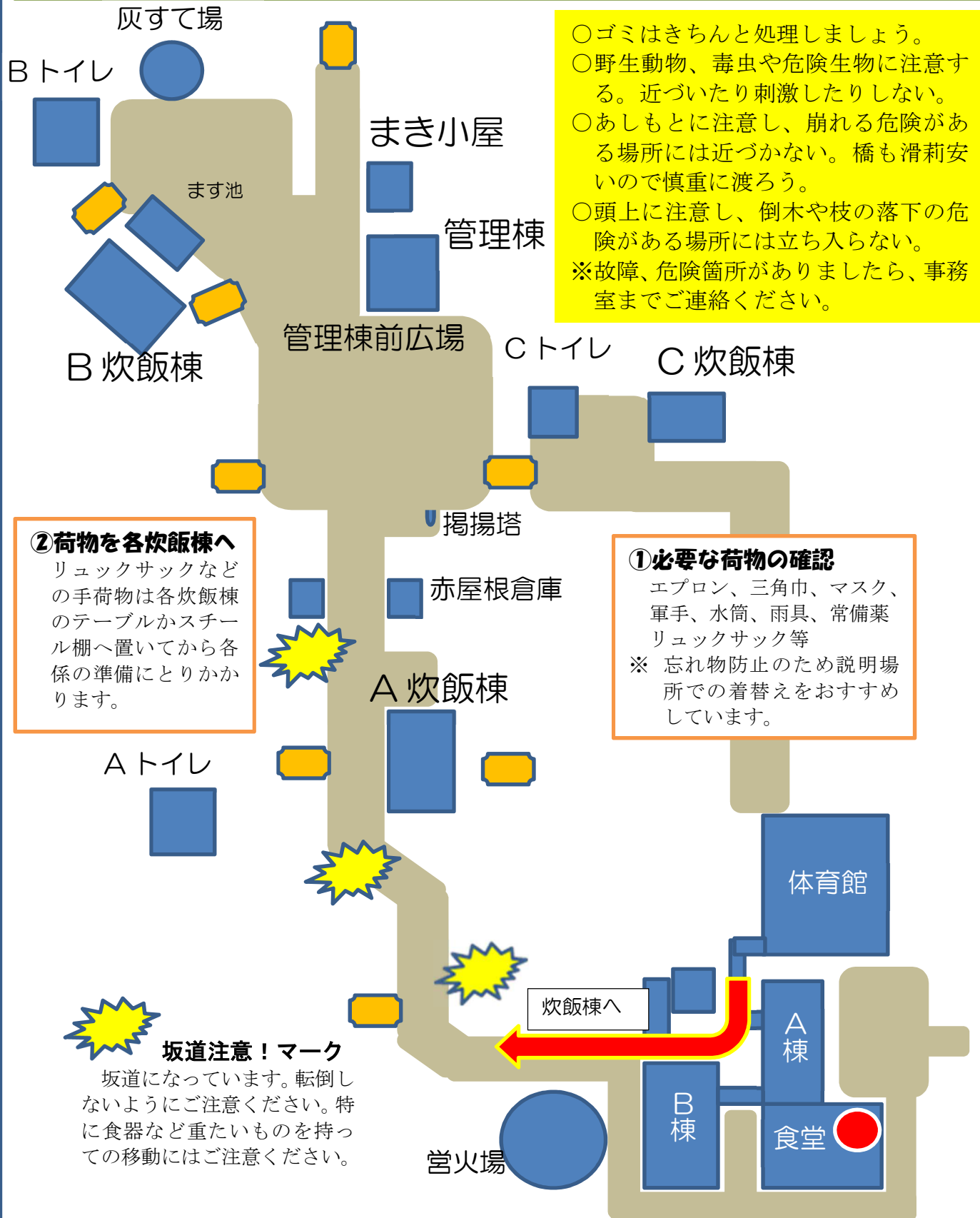


# 北毛青少年自然の家キャンプ場 MAP

北毛青少年自然の家キャンプ場は山に囲まれた自然豊かなキャンプ場です。それゆえに自然特有の注意点があります。施設整備を行っていますが、もし危険箇所がありましたら近寄らずに安全確保につとめ、事務所までご連絡ください。



# 管理棟

管理棟にはみんなが調理するのに必要な道具が用意されているよ。この図を読み取って、道具の準備や後片付けをすばやくやろう。返すときには次に使う人の気持ちになって、きれいに洗ってきちんと拭いて返そう。

## 火の係①「まき運び」

まき小屋から各班1たば、「まき」を持って行くよ。まきがあまったら、またここに返しにきてね。まきをしばってある「針金」は入り口に立っている棒のところに返してね。

## 火の係②「カゴ運び」

「なた」の入ったカゴを持って行くよ。各棟に1つ、長机の下にあるカゴを持って行ってね。返すときはこのカゴに全部集めてから元の場所に戻してね。



## カレー係②「片付け」

使い終わったものから洗って、よく拭いて、食器庫の係員まで持って行ってチェックしてもらおう。「OK！」がもらえたら食器庫の中に入って、きちんとしまおう。

## お米係①

食器庫から「はんごう」をもってからお米をもらいに行くよ。はんごう1つで4合までしか炊けないから北毛の職員と相談して必要な数だけ持って行こう。

## お米係③

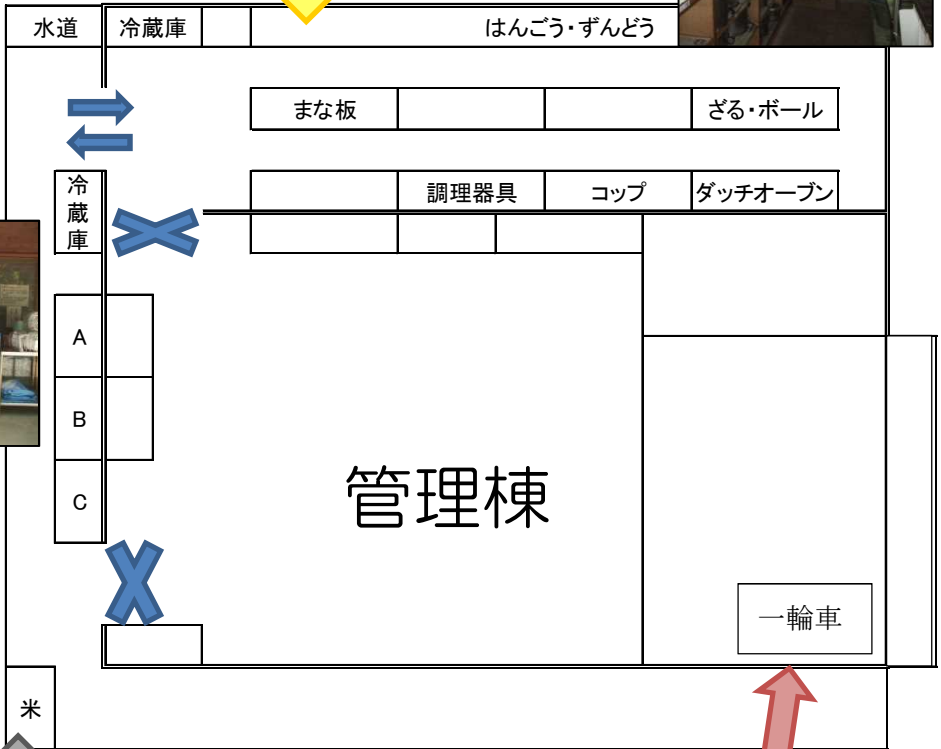
食事が終わったら「はんごう」をきれいに洗って返すよ。よく拭いて、食器庫の係員まで持って行ってチェックしてもらおう。「OK！」がもらえたら食器庫の中に入って、きちんとしまおう。返すときにはもとあったように返そう。

## カレー係①「カゴ運び」

「まな板」や「お鍋」が入っている青いカゴを持っていくよ。自分の班のものを持って行ってね。



まき小屋



## 食器の係「カゴ運び」

「洗剤」「スポンジ」「ゴミ袋」「新聞紙」の入った黄色いカゴを持って行くよ。各棟に1つ、カゴが用意されているから長机の下にあるカゴを持って行ってね。



## 食器の係「カゴ運び」

「お皿」と「スプーン」の入っているカゴを持っていくよ。各棟に1つ、カゴが用意されているから長机の上にあるカゴを持って行ってね。



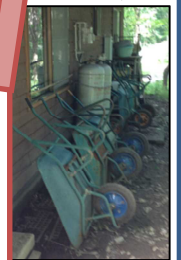
## お米の係②

ここで「お米」を北毛職員からもらうよ。スムーズにもらえるように伝える言葉「〇〇班、△人です。こっちははんごうには〇合、こっちははんごうには〇合ください。」を考えておこう。

お米の量は基本、人数マイナス2合が標準だよ！大人（先生）の分も忘れずにね！

## 火の係③「一輪車運び」

調理が終わったらここから各棟に1台、一輪車を持って行って、食事のあとに炭や灰を「灰すて場」に片付けよう。やけどや火事に注意！



## <食器庫に返すもの>

- まな板×2    ○包丁×2 (包丁ケースに入れて)
- ざる    ○ボウル    ○おたま    ○ピーラー×2
- ずんどう    ○はんごう

1, 管理棟前の机から 青いかご（自分の班の番号）を持ってこよう。



- <かごの中に入っているもの>
- まな板×2 ○包丁×2
  - ピーラー×2 ○しゃもじ×2
  - ずんどうなべ ○ボウル ○ザル
  - お玉 ○お玉置き用小皿

2, ずんどうなべの準備をしよう。（この作業をしておくとお片づけるときに洗いやすくなるよ）



- ① なべをひっくり返して新聞紙の上に置く。
- ② クリームクレンザーを手につけて、左の図の赤線くらいまでなべ全体に塗る。
- ③ 机のはじにおいてかわかす。

赤線より下とふたはぬらない

3, じゃがいもを洗おう。

4, 調理台またはテーブルに野菜を切るための道具を出そう。



ポイント

使わないものは青いかごにしまって、作業スペースを広く使おう。

5, 野菜を切ってなべに入れよう。

① 野菜を切る。



乱切り

※包丁やピーラーで「め」をとる



うす切り or くし切り



いちよう切り or 半月切り

注意

指を切らないように注意！  
そえる手の指を丸めます。



ポイント

大きいと火が通りづらいので小さく切ろう。

② 切り終わった野菜をザルに入れて水で洗う。

③ 野菜をすべてなべに入れる。

④ 肉は切っているなのでそのままなべに入れる。

6, 具を煮よう。

① 具がひたひた（具材がかくれる程度）になるまで水を入れる。5人で1リットルくらいが目安。



ポイント

必ず水の量を北毛の人にチェックしてもらおう。

## 6, 盛りつけよう。

①調理台に新聞紙を敷く



②その上に寸胴を置く



③盛りつける。



④空になったなべは、カレーが乾いて固まる前に、水で軽く洗って、水を入れておこう。

※中をゆすいで水を捨てる時は必ず三角コーナーに捨ててね。野菜が詰まっちゃうよ。

### ポイント

○手に「すす」がついていると、お皿を触った時、お皿に「すす」がついちゃうよ。お皿につかないように注意しよう。

## 7, 片付けをしよう。～ ずんどう磨き！すすとカレーをしっかり落とそう！ ～

①専用スポンジのみどりの部分を使って水洗いをする。

↓※中を洗った水を捨てる時は必ず三角コーナーに流すようにしよう。



②調理台の所に持って行く。

↓※粉クレンザーは水で流れてしまうので、よく水を切る。磨くときは調理台で磨くといいよ。

③スポンジのみどりの部分に粉クレンザーをかけて磨く。

↓※「とって」「フタのふち」「なべのふち」にススが残っていることが多いよ。

↓※なべの中にはカレーがこびりついています。手で触ったり、明るい所で見たりして確かめよう。

④磨き終わったらクレンザーを流してふきんで拭いて乾かす。



⑤食器庫の係員にチェックをしてもらい。合格したら片付ける。

### ポイント

○流しは「お皿（ススがついてはいけないもの）」と「なべ・はんごう（ススがついているもの）」に分けると食器がススで汚れないよ。

## 1, 必要な道具を用意しよう。

- ① 管理棟の食器庫からはんごうを持ってこよう。



←この辺りにあるよ

ポイント

管理棟の「食器」と書いてある部屋(写真左)に入って必要な数だけはんごうを持ってこよう。

はんごうは1つで3合まで炊けるよ。  
自分の班ははんごうがいくつ必要かな?



## 2, お米をもらおう。

- ① お米は、小学生は…「(班の人数-2) 合」  
中学生は…「(班の人数-1) 合」で計算する。
- ② 管理棟に行って班の番号と必要なお米の量を伝えよう。

ポイント

先生が入る班は先生の数も忘れずに計算しよう。

\_\_\_\_班、\_\_\_\_人です。  
こっちはんごうには\_\_\_\_合、こっちはんごうには\_\_\_\_合ください。

お礼の言葉も忘れずに。

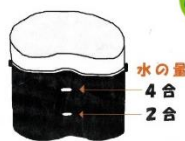


## 3, お米を洗おう。

- ① お米が1cm隠れるくらい水を入れる。
- ② 指を立てて、はんごうの中で20回かき回して、白くなった水を捨てる。
- ③ 新しい水を入れて②を3回繰り返す。

## 4, 水を入れて、火にかける準備をしよう。

- ① はんごうの中に水の量の印があるので、その印より1cmほど多くいれよう。(3合の場合は線と線の間を目安にする。)



ポイント

水を入れたら火にかける前に必ず北毛の人に見てもらおう。

- ② ふたをして、はんごうのまわりをよくふく。
- ③ よくふけたらクリームクレンザーを手につけて、はんごうにぬる。「とって」の部分も忘れずにぬる。
- ④ ぬり終わったら火がおきるまでおいておく。

ポイント



持っている人とぬる人に分かれて、2人で協力すると底の部分もうまくぬれるよ。

## 5, 火にかけよう

- ① はんごうを火にかける。最初から強めの火で一気に炊きあげる。はんごうを移動する場合はフックを使う。
- ② はんごうの変化を見る。  
フタのすきまから水や蒸気が出る → 泡が出る → 湯気が出てご飯の炊けるにおいがする。

## 5. 火にかけよう

- ① 革手袋（先生）をして火にかけよう。最初から強めの火で一気に炊きあげよう。
- ② はんごうの変化を見てみよう。  
フタのすきまから水や蒸気が出る → 泡が出る → 湯気が出てご飯の炊けるにおいがする
- ③ 先生にはんごうを開けてもらい、ご飯を味見してみよう。良ければ釜の端で少し蒸らそう。

※ふたを開けたら水分が多かった。

→ もう一度フタをして火にかけよう。

※ご飯が固いけど、はんごうにもう水分がない。

→ お湯を足してもう一度火にかけてみよう。

- ④ 軍手をして、フックではんごうを火からおろそう。運ぶときは軍手をし、フックを使って運ぼう。周りに声をかけながら慎重に運ぼう！
- ⑤ 調理台に新聞紙を敷き、フタをしたまま調理台の新聞紙の上においておこう。→「蒸らし」  
※「蒸らし」をすることでご飯がふっくらします。  
※新聞紙でススを落としておくと洗うときに楽だよ。

## 6. ご飯をもりつけよう。

- ① ご飯をほぐす。友達に軍手をしてもらい、はんごうを押しえてもらおう。
- ② もりつける人はお皿にススがつかないように注意をしよう。
- ③ 空になったはんごうは中を軽く洗う。  
※水を捨てるときは必ず三角コーナーへ！お米が排水溝につまっちゃうよ。
- ④ はんごうに水を入れて置いておく

## 7. 片付けよう。

- ① スス洗い用スポンジで全体を水洗いする。
- ③ 調理台の所に持って行く。  
↓※粉クレンザーは水で流れてしまうのでよく水を切る。磨くときは調理台で磨くといいよ。
- ③ スポンジのみどりの部分に粉クレンザーをかけて磨く。  
↓※「とって」にススが残っていることが多いよ。  
↓※はんごうの中や外側のへこんでいる所に「ごはんつぶ」が残っている事があるよ。手で触ったり、明るいところで見たりして確かめよう。  
↓※とりづらい汚れは、竹串も上手に使ってきれいにしよう！
- ④ 磨き終わったらクレンザーを流してふきんで拭いて乾かす。  
↓
- ⑤ 食器庫の係員にチェックをしてもらい。合格したら片付ける。



### ポイント

○流しは「お皿（ススがついてはいけないもの）」と「なべ・はんごう（ススがついているもの）」に分けると食器がススで汚れないよ。

# 1, 必要な道具を用意しよう。

① 管理棟から「なた」をかごと持ってくる。(棟で1つ)



ポイント

なたの入ったかごをもってきてね。返すときもこのかごに入れて管理棟まで返しに来てね。

火の係

② まき小屋から「まき」を持ってくる。



注意

まきを運ぶときは軍手をしよう。とげが刺さるかもしれないよ。

# 2, セッティングしよう。

自分たちが使う「かまど」のとなりをまき置き場にする。



ポイント

ふしがなくて、薄い木を選ぼう。

# 3, 火をおこそう

① 割りやすそうなまきを選ぶ。

② 軍手を利き手と反対の手に重ねてつけ、なたで細いたきぎを15本くらい作る

絶対に「なた」だけをふり下ろさないこと。  
必ずまきと「なた」を一緒に持ち上げること。

「なた」が自分の足に当たるのを防ぐために足を開いてまきを割ること。

下の土台にまきを打ち付ける瞬間にまきを持っていた手をはなすこと。



注意

必ず大人が見ているところでまき割りをしよう。



③ かまどで新聞紙、まき、細く切ったたきぎ、マッチを使い、火をつける。



鳥居 (とりい) の形にまきを置く

ポイント

まずは自分たちで挑戦してみよう。  
つかなかったら助言をもらおう。

注意

決して火をいたずらに使ったり、遊んだりしないこと。

④ たきぎに火がついたら、火力を調整する。(だんだん太いまきをくべる)。



はんごうのふたの高さくらいまで火を大きくしよう。

⑤ ご飯が炊きあがりそうになったら、まきは足さずに燃え尽きるようにする。

#### 4. 片付けよう。

① あまった「まき」や束ねるのに使っていた「針金」は「まき小屋」へ返す。

② 管理棟の西側にある一輪車を1台持ってくる。

③ かまどの灰や炭を集めて、一輪車の荷台に乗せる。

火ばさみ、スコップ、ほうき、十能(じゅうのう)を使って炭や灰を集める。



十能(じゅうのう)

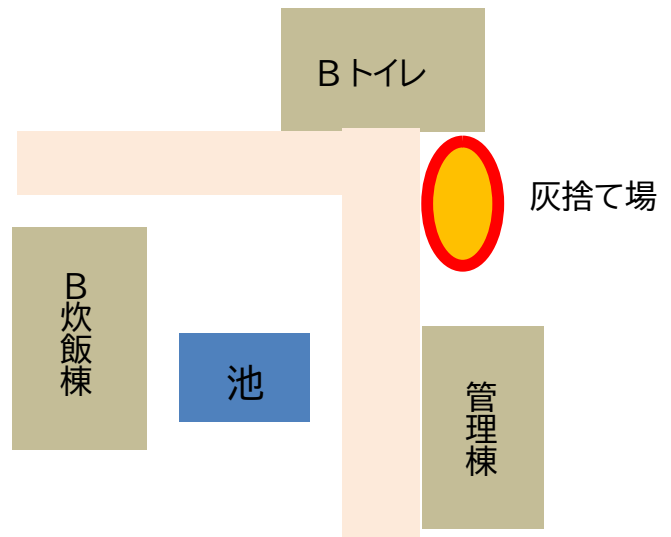
④ 消火を確認してB棟トイレ横の「灰捨て場」に捨てる。

⑤ 炊飯棟のゆかをほうきで掃く。

⑥ 道具を片付けて終了。

#### 注意

かまどにある鉄の網(グレーチング)は重いので子どもは絶対に動かさないでね。





# 片付け

## 1. 使ったものは洗って、拭いてどんどん返しましょう。

### ①食事前に洗う物

- ピーラー×2    ○ボウル    ○ざる    ○まな板×2    ○包丁×2 (包丁ケース)
- 青カゴ (スス用スポンジと粉クレンザーで洗います。)

## 2. ゴミ袋のセッティング

- ①調理中にできる生ゴミは、班ごとに肉、野菜の入っていた袋に集めます。
- ②黄色いカゴの中にある黒いゴミ袋は棟全体のゴミを集めます。



## 3. なべやはんごうが空になったらやっておくこと

- ①空になったなべ (ずんどう)、はんごうは軽く洗います。  
※中を洗った水は必ず三角コーナーへ流し、排水溝がつまりないようにしましょう。  
※三角コーナーのゴミ、排水溝のゴミは黒いゴミ袋へ捨てます。



### ②水を入れておきます。

※乾いて落ちにくくなったカレーやご飯粒が落としやすくなります。



## 4. 食器を洗い、なべとはんごうは磨きます。

- ①「ススがついているもの」と「ススをつけてはいけないもの」で流しを分けましょう。

分類	ススがついているもの	ススをつけてはいけないもの
使う道具	みどりのスポンジ・粉クレンザー  	あみスポンジ・液体洗剤  
洗う物	○ずんどう (鍋)    ○はんごう  	○皿    ○スプーン    ○しゃもじ    ○お玉    
洗い方	①水洗いをする。 ②調理台の上に持っていき粉クレンザーで磨く ③洗い場に持っていき水洗いをする。 ④ふきんで拭いてチェック ※ススがついていないか ⑤手でさわってチェック ※カレーやご飯がこびりついていないか。	①食器用洗剤とメッシュのスポンジで洗う。 ②ふきんで拭いてチェック ※汚れがついていないか。 

※皿はメラミンでできているので、ススがつくと落ちません。ススがつかないように注意！  
→もしついてしまった場合は粉クレンザーを少量指につけてこすると落ちます。

## 5. 食器庫の前にいる係員にチェックをしてもらおう。合格できたら片付けます。

- しゃもじ    ○お玉    ○はんごう    ○なべ (お皿とスプーンは棟でチェックしカゴに入れて管理棟前へ)

## 7. 炊事場の掃除をします。

- テーブル → ぞうきんで水拭き → ぞうきんを洗う
- ゆか → ゴミを拾って捨てる → ほうきで掃く
- 流し → スス用スポンジで洗う → 排水溝のゴミはゴミ袋へ → スポンジをカゴへ



## 6. 片付ける。

- ①ゴミは黒い袋にすべてまとめます。
- ②黄色いカゴを返す。○液体クレンザー    ○食器洗いセット    ○スス磨きセット    ○マッチ
- ③お皿とスプーンのカゴを管理棟まで持って行く。