

## 野外炊事の心得

### 野外炊事の目的と効果

1. 作業を円滑に進めるためには役割分担が必要であることを知る。
2. 食事を作り上げる喜びを知る。
3. 創意と工夫を生かす機会とする。
4. 正しい食事方法と食事の際の挨拶を身につける。
5. 野外炊事に必要な技術を身につける。
6. 共同生活を通して協調性を身につける。

### 野外炊事を行うときに教える技術と知識

1. 火の付け方・消し方及び危険性
2. 火加減・水加減
3. 刃物の使い方
4. 炊事用具の正しい使用方法
1. 技術と知識を教える。
2. 安全的・衛生的な仕方の指導
3. 研修生に役割分担を教える。(用具係, 食材係, 食器係, 火おこし係)
4. 目標時間の設定をする。
5. ふりかえり時にフィードバックできるように活動の様子をよく観察する。

### リーダー（引率者）の野外炊事における役割

1. 必ず木綿の軍手を使用させる。
2. 日差しと火による熱射により疲労度が激しいので十分気をつける。
3. 包丁やなた等の刃物の扱い方に注意する。
4. 衛生管理上, 食品の扱いや後片づけは十分すること。
5. 火傷, 怪我等の事故に対する安全対策及び救急法を身につける。
6. 煙や熱気等の過吸気症候群の発症に注意すること。
7. 過度な指導・支援を控え, 体験から学びとれるようにする。

※吉備青少年自然の家では, 野外炊事の1班の人数(8人)を基本としています。  
少人数団体, 大人数団体にかかわらず, プログラム責任者がスムーズに活動を流すことのできる役割分担の仕方を提示させていただきます。