

活動名	焼きそば作り (野外炊飯)																																		
ねらい	○ 焼きそば作り(野菜カット、焼き)の行程を通し、互いにかかわり合い、協力し合いながら完成させることで、みんなで作る喜びや達成感を味わうことができる。																																		
条件	場所 炊事棟 (雨天時は大屋根広場、ワークショップも有) 時間 2時間:1グループ6人で2人分を3回に分けて作った場合。※含食事 時期 春～秋	対象 小学校高学年以上 人数 最大250人程度(※要相談) (6人グループ用フライパン50枚) 天候 雨天時可(場所は要相談)																																	
提出物	書類 用具貸出票、食事注文票(※カット済野菜選択可)																																		
準備物	貸出 <input type="checkbox"/> フライパン <input type="checkbox"/> さいばし <input type="checkbox"/> フライ返し <input type="checkbox"/> ガスコンロ <input type="checkbox"/> 包丁 <input type="checkbox"/> まな板 <input type="checkbox"/> ピーラー 食堂 <input type="checkbox"/> 焼きそばセット食材	団体準備 <input type="checkbox"/> ハンドソープ <input type="checkbox"/> 手袋 <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> シート※コンロの下に敷く <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 割り箸 <input type="checkbox"/> ペーパータオル <input type="checkbox"/> ふきん <input type="checkbox"/> ごみ袋大小 <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> がんこたわし <input type="checkbox"/> 台所用洗剤 個人準備 <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> エプロン <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> 軍手																																	
展開	<p>事前</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 場作り(活動場所の確認、道具の配置) 2 事前説明(活動内容や手順、注意点の確認) 3 食事場所の確認(炊事棟A前テーブル 6人掛け×21 炊事棟B前テーブル 6人掛け×21) 4 後片付けの仕方の確認(ゴミの分別処理、貸し出し用具の返却、残飯拾い、テーブルと流しの復元) <hr/> <p>活動 ※1グループ6人で2人分を3回に分けて作る。</p> <table border="1" data-bbox="231 945 1519 1496"> <thead> <tr> <th>流れ</th> <th>調理手順</th> <th>まんたらめ貸出</th> <th>団体準備</th> <th>個人準備</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 野菜カット</td> <td>①キャベツは一口大に切る。 ピーマンは種を取り、一口大に切る。 ニンジン皮をむき、薄切りにする。 ※豚肉はカット済み。</td> <td><input type="checkbox"/>包丁 <input type="checkbox"/>ピーラー <input type="checkbox"/>まな板 <input type="checkbox"/>焼きそば食材</td> <td><input type="checkbox"/>ハンドソープ <input type="checkbox"/>手袋</td> <td><input type="checkbox"/>三角巾 <input type="checkbox"/>エプロン <input type="checkbox"/>ハンカチ <input type="checkbox"/>マスク</td> </tr> <tr> <td>2 炒め</td> <td>②油をしき、フライパンを温めたあと、豚肉をしっかり炒める。 ③野菜を加え、炒める。 ④麺をほぐしながら加え、炒める。 ⑤調味料を加え、味を調える。</td> <td><input type="checkbox"/>ガスコンロ <input type="checkbox"/>フライパン <input type="checkbox"/>フライがえし <input type="checkbox"/>さいばし</td> <td><input type="checkbox"/>ガスボンベ <input type="checkbox"/>シート ※コンロの下に敷く</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3 盛り付け</td> <td>⑥できた2人分を、順に2人ずつ食べてもよいし、6人で少しずつ分けて食べてもよい。</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>紙皿 <input type="checkbox"/>割り箸</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4 食事</td> <td>⑦食事と平行して次の焼きそばを焼く。交代で全員が調理を経験する。</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>ごみ袋小</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <hr/> <p>事後 後片付け</p> <table border="1" data-bbox="231 1556 1519 1809"> <thead> <tr> <th>流れ</th> <th>団体準備</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 ガスコンロ、まな板、フライパン等の貸し出し用具を返却する。 ・汚れをしっかりと落とす。 ・水気をペーパータオルで拭き取る。 ・職員の点検を受け、返却する。</td> <td><input type="checkbox"/>台所用洗剤 <input type="checkbox"/>がんこたわし <input type="checkbox"/>スポンジ <input type="checkbox"/>ペーパータオル</td> </tr> <tr> <td>2 流しや三角コーンの残菜、地面に落ちた野菜等を確実に拾う。</td> <td><input type="checkbox"/>ごみ袋大</td> </tr> <tr> <td>3 使用したテーブル、流しまわりをふく。</td> <td><input type="checkbox"/>ふきん</td> </tr> </tbody> </table>		流れ	調理手順	まんたらめ貸出	団体準備	個人準備	1 野菜カット	①キャベツは一口大に切る。 ピーマンは種を取り、一口大に切る。 ニンジン皮をむき、薄切りにする。 ※豚肉はカット済み。	<input type="checkbox"/> 包丁 <input type="checkbox"/> ピーラー <input type="checkbox"/> まな板 <input type="checkbox"/> 焼きそば食材	<input type="checkbox"/> ハンドソープ <input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> エプロン <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> マスク	2 炒め	②油をしき、フライパンを温めたあと、豚肉をしっかり炒める。 ③野菜を加え、炒める。 ④麺をほぐしながら加え、炒める。 ⑤調味料を加え、味を調える。	<input type="checkbox"/> ガスコンロ <input type="checkbox"/> フライパン <input type="checkbox"/> フライがえし <input type="checkbox"/> さいばし	<input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> シート ※コンロの下に敷く		3 盛り付け	⑥できた2人分を、順に2人ずつ食べてもよいし、6人で少しずつ分けて食べてもよい。		<input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 割り箸		4 食事	⑦食事と平行して次の焼きそばを焼く。交代で全員が調理を経験する。		<input type="checkbox"/> ごみ袋小		流れ	団体準備	1 ガスコンロ、まな板、フライパン等の貸し出し用具を返却する。 ・汚れをしっかりと落とす。 ・水気をペーパータオルで拭き取る。 ・職員の点検を受け、返却する。	<input type="checkbox"/> 台所用洗剤 <input type="checkbox"/> がんこたわし <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> ペーパータオル	2 流しや三角コーンの残菜、地面に落ちた野菜等を確実に拾う。	<input type="checkbox"/> ごみ袋大	3 使用したテーブル、流しまわりをふく。	<input type="checkbox"/> ふきん
流れ	調理手順	まんたらめ貸出	団体準備	個人準備																															
1 野菜カット	①キャベツは一口大に切る。 ピーマンは種を取り、一口大に切る。 ニンジン皮をむき、薄切りにする。 ※豚肉はカット済み。	<input type="checkbox"/> 包丁 <input type="checkbox"/> ピーラー <input type="checkbox"/> まな板 <input type="checkbox"/> 焼きそば食材	<input type="checkbox"/> ハンドソープ <input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> エプロン <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> マスク																															
2 炒め	②油をしき、フライパンを温めたあと、豚肉をしっかり炒める。 ③野菜を加え、炒める。 ④麺をほぐしながら加え、炒める。 ⑤調味料を加え、味を調える。	<input type="checkbox"/> ガスコンロ <input type="checkbox"/> フライパン <input type="checkbox"/> フライがえし <input type="checkbox"/> さいばし	<input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> シート ※コンロの下に敷く																																
3 盛り付け	⑥できた2人分を、順に2人ずつ食べてもよいし、6人で少しずつ分けて食べてもよい。		<input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 割り箸																																
4 食事	⑦食事と平行して次の焼きそばを焼く。交代で全員が調理を経験する。		<input type="checkbox"/> ごみ袋小																																
流れ	団体準備																																		
1 ガスコンロ、まな板、フライパン等の貸し出し用具を返却する。 ・汚れをしっかりと落とす。 ・水気をペーパータオルで拭き取る。 ・職員の点検を受け、返却する。	<input type="checkbox"/> 台所用洗剤 <input type="checkbox"/> がんこたわし <input type="checkbox"/> スポンジ <input type="checkbox"/> ペーパータオル																																		
2 流しや三角コーンの残菜、地面に落ちた野菜等を確実に拾う。	<input type="checkbox"/> ごみ袋大																																		
3 使用したテーブル、流しまわりをふく。	<input type="checkbox"/> ふきん																																		
安全管理	<input type="checkbox"/> ケガ対応 <input type="checkbox"/> 火傷対応 <input type="checkbox"/> 食物アレルギー対応 包丁 カセットコンロ フライパン																																		
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を炒める際、野菜をこぼしがちなため、気を付けて炒めるよう事前に指導する。(片付けで苦勞する。) ・麺はほぐしながら加えると、炒めやすい。 ・フライパンの汚れをとりやすくするために、焼きそばを炒め終わった後、フライパンに水を入れ、火にかけておく。 ・用具返却の際、職員の点検を受ける。 																																		

焼きそば作りの様子



食堂から焼きそば食材を受け取ります。



ニンジン短冊切りにします。



コンロの下にシートを敷きます。



油をしき、フライパンを温め、肉から炒めます。



野菜を炒めます。こぼれやすいので注意が必要です。



麺はほぐしながら入れると炒めやすいです。



液体調味料で味付けします。



おいしそうに完成しました。



できた2人分を6人で分け、食べたならまた炒めます。



炊事棟のテーブルで、班ごとに活動できます。



雨天時は大屋根広場で行うことも可能です。



ゴミは燃やせるゴミと生ゴミに分別します。