

大阪市立淀川中学校 68期生

1年生校外学習 わくわくの郷

～カレー作りで仲間づくり～



令和8年5月8日（金）

1年 組 番 名前

～目次～

1. 実施要項
2. 持ち物・服装
3. 行程表
4. 行動班
5. 施設内案内(ワクワクの郷)
6. お米のおいしい炊き方
7. カレーの作り方
8. 火のおこし方
9. 活動の記録



1. 実施要綱

日時：2026年5月8日（金）8：15～15：20頃

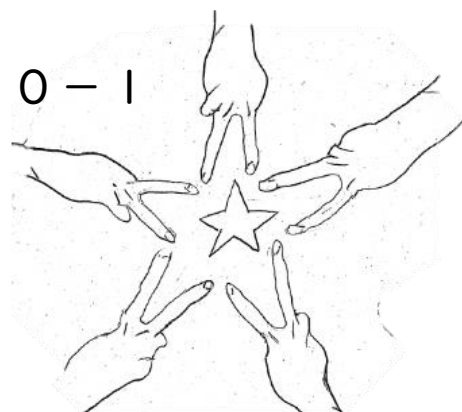
場所：吹田市自然体験交流センター わくわくの郷

住所：565-0873

大阪府吹田市藤白台5-20-1

Tel：06-6872-0713

Fax：06-6871-7747



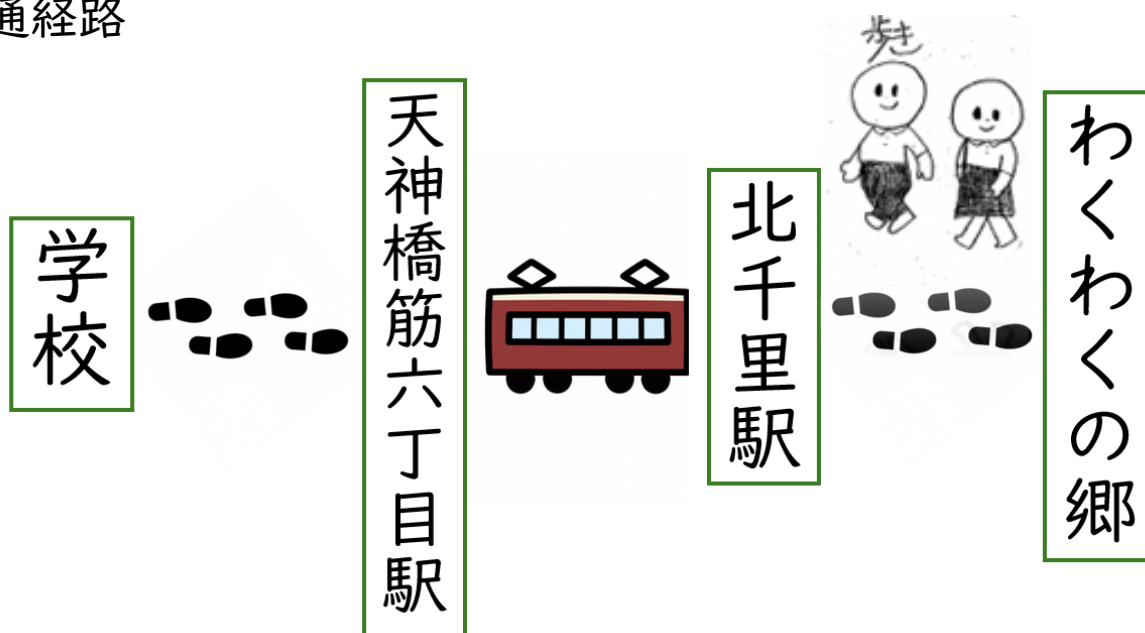
目的：集団行動を通じて役割を持つ経験を積む。

学年の親睦を深める。

体験内容：野外炊飯（ポークカレーライス）



交通経路



2.持ち物・服装

◎夏服体操服で登校

☆学校指定のリュックサックを使用すること



リュックサックの中に…(□内に確認しながら✓をつけよう)

しおり、筆記用具

冬用体操服

ハンカチ、ティッシュ、タオル

水筒 (できるだけ大きいもの)

軍手(滑り止めつきは不可)

台ふき、食器ふき

雨具 (カッパ) 傘は活動時に使えないため×

(うちわ(自宅で使用しないものがあれば持参))

(新聞紙が自宅にあればあるだけ持参)

(常備薬 (酔い止め等必要な人のみ持参))



※帽子を使用したい人

・華美でないもの (スポーツ用キャップが好ましい(ハット不可))

※日焼け,虫よけ対策について

・日焼け止め,虫よけスプレーは自宅で済ませる→持参は不可

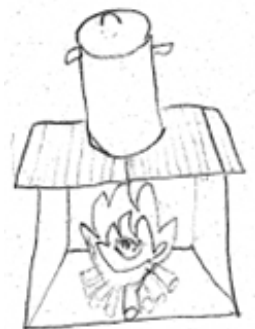
3. 行程表

時刻	行動	注意事項
8:15まで	○体育館へ直接集合 (靴履き替えず中庭通る) ○体育館で男女別背の順各1列で整列。 ○荷物の確認	○トイレは集合前に済ませておく。 酔い止め必要な人は飲んでおく。 ○点呼をとって、欠席者確認
8:25	○出発式(司会:2組須原) 生徒代表挨拶:1組一条 諸注意	○8:35には学校出発予定 ※30分程度歩きます。 集団での行動になるので気をつけましょう。
9:17乗車	○天神橋筋六丁目駅にて乗車	○クラスごとに分かれて別車両に乗車
9:42降車	○北千里駅到着(終着駅)	※駅から10分程度歩きます。
9:55	○わくわくの郷到着(B サイト) 広場にて整列・点呼後、活動班に並び替え	○活動班は班長先頭で整列 1組1班～5班 2組1班～5班
10:05	○入所式(司会:2組福井) 施設代表挨拶、諸注意 生徒代表挨拶:1組一条	
10:20	○野外炊飯準備 【カレー係】食材を本館まで取りに行く。 【米係】食器をセットをもらいに行く。 【火おこし係】薪をもらいに行く。 ○調理方法の説明を聞く。 ○かまどの使い方の説明を聞く	○食材配布は本館2F 上中 T・原田 T 食器セット 御崎 T・松本 T 薪(太)・(細)1セットずつ 上田井 T ○施設担当の方からの説明をしっかりと聞く！！
12:20	○昼食開始(完成した班から食べる) 食べ終わった班から片付けていく。	○食器は使用したものだけ洗ってふきんで拭く 調理器具は焦付きもすべて綺麗にする。
13:20	○退所準備	○忘れ物のないように気を付けましょう。
13:30	○退所式(司会:2組須原) 生徒代表挨拶:2組福井 施設代表挨拶 諸注意	○トイレは退所式前に済ませておく。 酔い止め必要な人は飲んでおく。
14:16乗車	○北千里駅にて乗車	○クラスごとに分かれて別車両に乗車
14:44下車	○天神橋筋六丁目駅到着	
15:15	○学校到着	
15:20	○解散式(司会:2組福井) 生徒代表挨拶:2組須原 諸連絡 解散	

5. 施設案内 (B サイト)



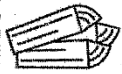
かまど①	1組1班	1組2班	
かまど②	1組3班	1組4班	1組5班
	2組1班	2組2班	2組3班
かまど③	2組4班	2組5班	



6. お米の美味しい炊き方

調べよう!

自分が担当する役割 (火おこし・炊飯・カレー作り) の手順や方法を調べよう



調べた内容: かまど ごはんの炊き方

手順

1. 浸水 (30分~1時間): 米を石开いて、ザルにあげて水気を切り、水に浸す。(30分)
2. 水加減: 炊飯釜に入れ、米の量に合わせて水を調整 (目安は米:水=8~9リットルの深さまで入れる、米の約1.1倍~1.2倍)。

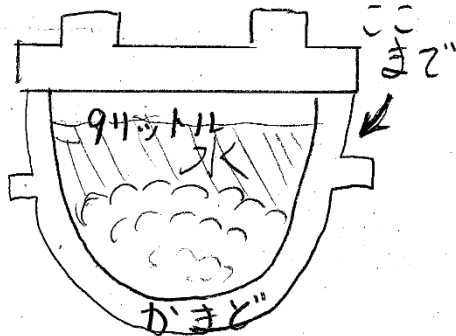


火おこし

糸冬あった後、

3. 混ぜる: 底から空気をいきこむように、

(図) 手順



必要なもの

- 大きなザルとボウル
- おたま
- ゴミ袋と軍手
- 計量カップ (1リットル単位のもの)

〜コツ〜

- 必ず30~1時間、水に浸してから炊く。
- 火欠きあがたら20分し、かり蒸らす。

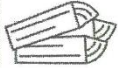


手順、方法、必要なもの、気を付けることなどを言葉やイラストでまとめてみましょう!

7. カレーの作り方

調べよう!

自分が担当する役割 (火おこし・炊飯・カレー作り) の手順や方法を調べよう



調べた内容: カレー作り

必要なもの (だいたい)

- ・バーモントカレー ... 1/2 箱
- ・牛肉 ... 約 250g
- ・玉ねぎ (中) ... 2個
- ・じゃがいも ... 1/2 個
- ・にんじん ... 1/2 本
- ・サラダ油 ... 大さじ 1
- ・水 ... 850ml

作り方

1, 具材を切る

じゃがいも玉ねぎは縦半分^縦に切り、
玉ねぎ平らな面を下にして花^なな
とを取り除きます。



ポイント
1個を6~8等分に切り分けるのが目安。
じゃがいもは縦半分^縦に切りさらに半分に切ったものを2等分します。
じゃがいもは変色しやすいから、
炒め始めるまで時間がかかるときの場合
水にさらしておく。

にんじんは縦半分^縦に切る
→ 平らな面を下にして3cmくらい
の大きさに乱切り^{らんきり}にします。



2, 具材を炒める

厚手の鍋にサラダ油を
熱し、牛肉、玉ねぎ、
じゃがいも、にんじんを入れ、
牛肉に焼き目がつき、
玉ねぎがしんなりするまで炒める。

3, 煮る

水を加え、沸騰したらあくを
取ります。
具材がやわらかくなるまで弱火
中火で約15分煮こみます。
15分たったらいったん火を止め
沸騰がおさまってからルウを
入れます。(よく溶かす)
再び弱火で時々かき混ぜなが
ら、とろみがつくまで
約10分煮込んでできあがり。

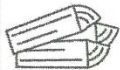


・手順、方法、必要なもの、気を付けることなどを言葉やイラストでまとめてみましょう!

8. 火の起こし方

調べよう!

自分が担当する役割 (火おこし・炊飯・カレー作り) の手順や方法を調べよう



調べた内容: 火起こしの種類

現代的方法 初心者でも失敗しにくく、短時間で火をつけ

・**着火剤** 固形ヤシール状の^{なる}燃料をマッチライターで点火し炭火薪を
重ねるだけで簡単に火が起る。

・**ガストーチバーナー** ガスボンベの強放火力で薪などを直接炙る。
最も確実な方法の一つ。

・**チャコールスターター** (火起こし器) 火垂突交カ果を利用して少量の着火剤を
放置したまま炭に火をつけれる道具

・**フヤースターター** (ヌルマッチ) マグネシウムなどのロッドを削りて火花を
飛ばす道具で、水に強くサバイバル感を楽しむ

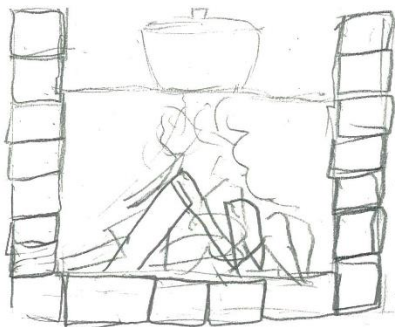
摩擦式 発火法 (原始的な方法)

木を二枚合わせ摩擦熱で火種を作り、技術と体力を要する
方法

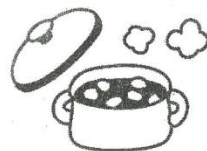
・**きりもみ式** 最も原始的で、火切り棒を両手で挟んで回転させる
方法で非常に難易度が高い

・**弓きり式** 弓の弦に棒を巻きつけ動かすと効率よく
高速回転させる方法

・**まいきり式** はがみ斬木横木を利用し、上下運動を回転に変える
江戸時代に登場し比較的新しい方法



・手順、方法、必要なもの、気を付けることなどを言葉やイラストでまとめてみましょう!



9. 感想

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines for writing.

