

1年校外学習

1年校外学習



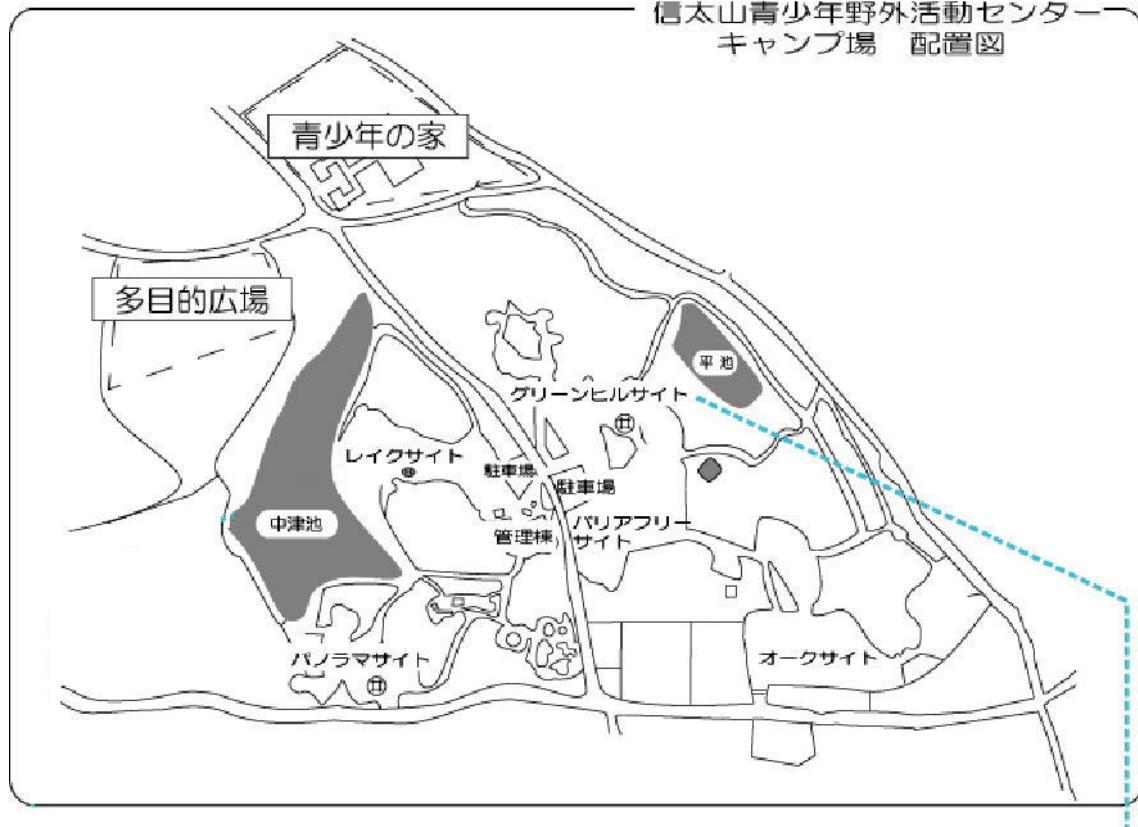
大阪市立市東中学校

1年校外学習

- 1.日時 2016年11月18日（金） *雨天決行
- 2.場所 大阪市立信太山野外活動センター
(大阪府和泉市伯太町3-12-86 Tel 0725-41-2921)
- 3.目的 ・自然の中で、自炊をしながら、協力することの大切さを学ぶ。
- 4.服装 体操服（冬用ジャージの下に夏用体操服を着る）
- 5.持ち物 ハンカチ、ティッシュ、雨具(カッパ・傘)、水筒、軍手(綿)、
ふきん(タオルがよい)、新聞紙(半日分くらい)、ぞうきん(班で2枚程度)
- 6.行程
- | | |
|----------|-----------------------------------|
| 8 : 2 5 | 学校集合、点呼、諸注意 |
| 8 : 4 5 | 学校出発 |
| 9 : 0 2 | JR 弁天町乗車 |
| 9 : 2 9 | JR 鳳駅にてトイレ休憩 |
| 9 : 5 0 | JR 鳳駅出発 |
| 9 : 5 7 | JR 信太山下車 |
| 10 : 4 0 | 野外活動センター到着
オリエンテーション（施設利用について） |
| 11 : 0 0 | 炊飯開始 |
| 13 : 3 0 | 片付け開始 |
| 14 : 1 5 | 野外活動センター出発 |
| 14 : 5 5 | JR 信太山乗車 |
| 15 : 3 0 | JR 弁天町下車 |
| 15 : 4 0 | 学校到着、点呼、連絡後解散 |
- 7.諸注意
- ・集合前に必ずトイレを済ませておくこと
 - ・活動時は班で協力し、かまどや調理器具（特に包丁）の扱いには十分注意すること
 - ・野外活動センター敷地内の自然を大切にすること
 - ・ゴミの分別はきちんとすること
(生ゴミ、燃えるゴミ)
- ※ビン・カンは捨てない
- <来た時よりも美しく>

1年校外学習

信太山青少年野外活動センター
キャンプ場 配置図



1年校外学習
班員・役割分担表

組 班 (班長)

メニュー【カレーライス】

係	名前	準備活動	係活動	後かたづけ	教師
調理係 (2~3人)		・包丁、皮むき器…班長 (物品倉庫)	・材料を洗う、皮をむく、切る。 ・調理、味付け ・盛りつけ	・食器を洗う、拭く(調理台の上に置く) ・調理台及び炊事棟の清掃	
		・炊事用具			
炊飯係 (2人)		・炊事用具	・米を洗う。 ・ご飯を炊く。 ・盛りつけ	・鍋を洗う、拭く(調理台の上に置く) ・洗い場及び炊事棟の清掃	
かまど係 (2人)		・まき	・かまどに火をおこす。 ・調理中、火加減の調節	・灰を捨てる ・かまどの清掃 ・食事棟の清掃 ・ごみを捨てる	

<係活動仕事の流れ>

	11:00		13:30		14:15
調理係	<ul style="list-style-type: none"> ・包丁、皮むき器をとりに行く(物品倉庫) ・材料を洗って切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理開始、味付け ・盛りつけ 	<ul style="list-style-type: none"> 出い 来た 上だ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器を洗う、拭く(調理台の上に置く) ・調理台及び炊事棟の清掃 	<ul style="list-style-type: none"> ー ト 点イ 検レ
炊飯係	<ul style="list-style-type: none"> ・米を洗う 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯を炊く ・むらして盛りつけ 	<ul style="list-style-type: none"> がき つま たす 班 !! 	<ul style="list-style-type: none"> ・鍋を洗う、拭く(調理台の上に置く) ・洗い場及び炊事棟の清掃 	<ul style="list-style-type: none"> 後を 集済 合ま せ て ー
かまど係	<ul style="list-style-type: none"> ・まきを取りに行く ・かまどに火をおこす 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理中、火加減の調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> から 	<ul style="list-style-type: none"> ・灰を捨てる ・かまどの清掃 ・食事棟の清掃 ・ごみを捨てる 	

1年校外学習

1年校外学習 デイキャンプ 飯ごう炊さん

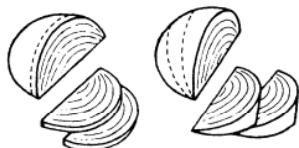
1. カレー

《材料》

材料	1人分	8人分
米	150g(1合)	1200g
肉	50g	400g
玉ねぎ	30g	中 2個
にんじん	20g	中 1本
ジャガイモ	50g	中 3個
水		

←牛肉は薄切り肉の方がよい！

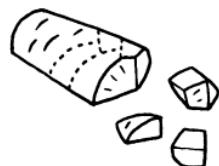
《野菜の切り方》



たまねぎ（うす切り・くし形切り）



じゃがいも（3cm角切り）



にんじん（乱切り）

《作り方》

- ①野菜を切る。（上記参照）
- ②鍋に油を熱し、肉の色が変わまるまで炒める。塩・こしょうをする。
- ③肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。（焦がさないように！）
- ④水を入れて煮込む。（水を入れすぎないように！）←野菜がかくれるくらい
- ⑤にんじんが柔らかくなるまで煮込む（必ず！）
- ⑥カレールーを加えて煮込む。

2. ご飯の炊き方

- ①お米を全て鍋に入れ、よく研ぐ。

* 2～3回水をかえる。お米をこぼさないように！

- ②お米の量の1.2倍のところまで水を入れ、ふたをして火にかける。

* 手のひらが水に浸る程度を目安とする。

* 火にかける前に洗剤を鍋底・まわりにぬる。（こうすると後で汚れが落ちやすい！）

- ③鍋から水蒸気が出なくなったらまきを減らして弱火にする。

* 弱火にして15分程度炊く。

- ④ふたを開けて、ご飯にポツポツと小穴が開いているようなら火から下ろす。

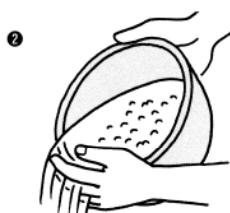
* この時までふたは開けない。何度も開けると蒸気が逃げ、おいしく炊けないぞ！

- ⑤火から下ろして10分程度蒸らして出来上がり！

* 鍋は調理のじやまにならない、危なくない場所に置いておく。



米にたっぷりの水を入れ、手で軽くかきませる。乾燥している米は急速に吸水するので、のんびりやるとぬかくさくなる。

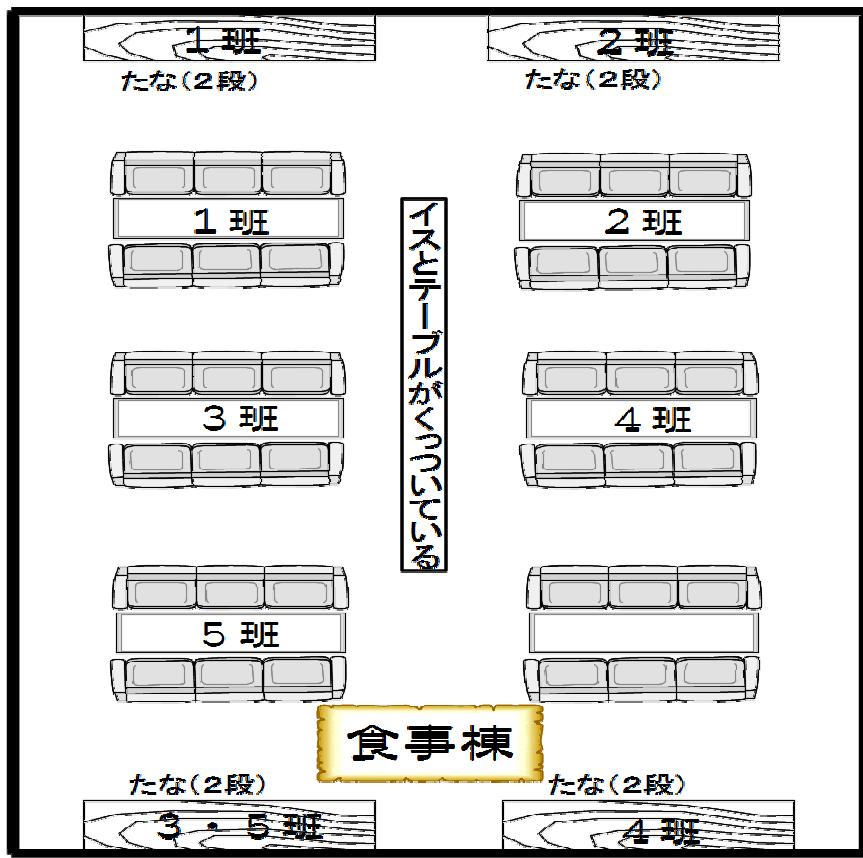
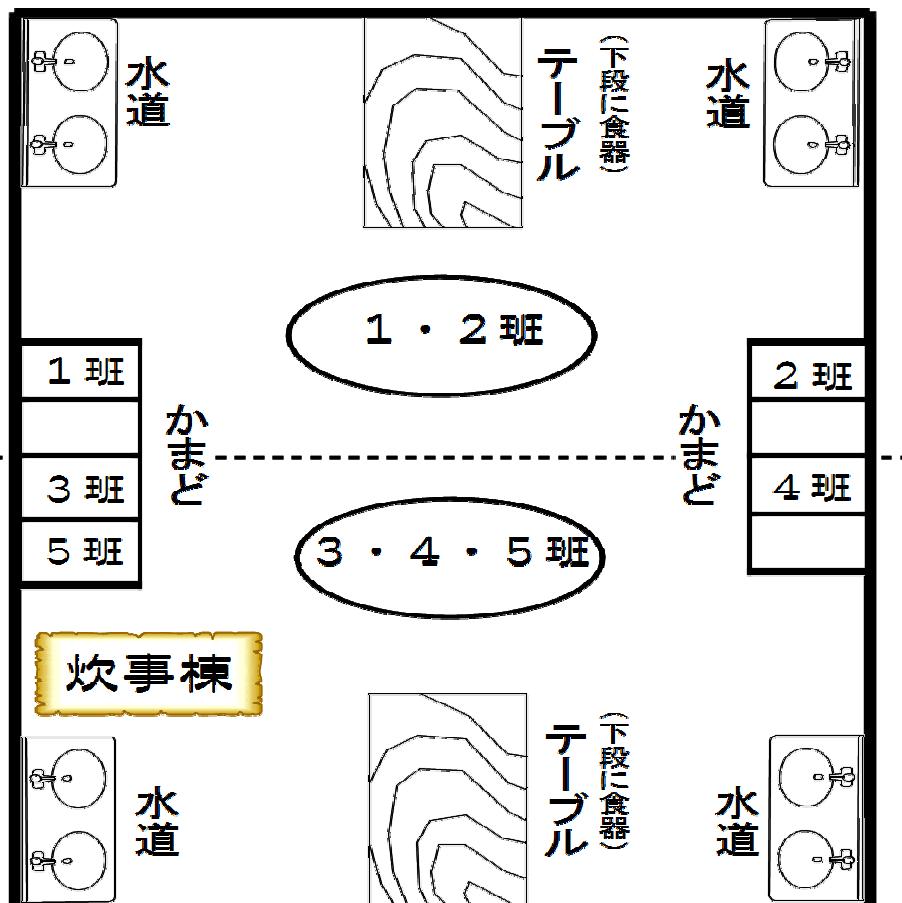


手早く水を捨てる。このとき米つぶを流さないように注意する。



水をきいたら、手の平で米をにぎるように数回かきませ、水を注いですぐ。2、3回水をかいざるにあげる。

1年校外学習



1年校外学習



大阪市立市岡東中学校



1年	組	番	なまえ
----	---	---	-----