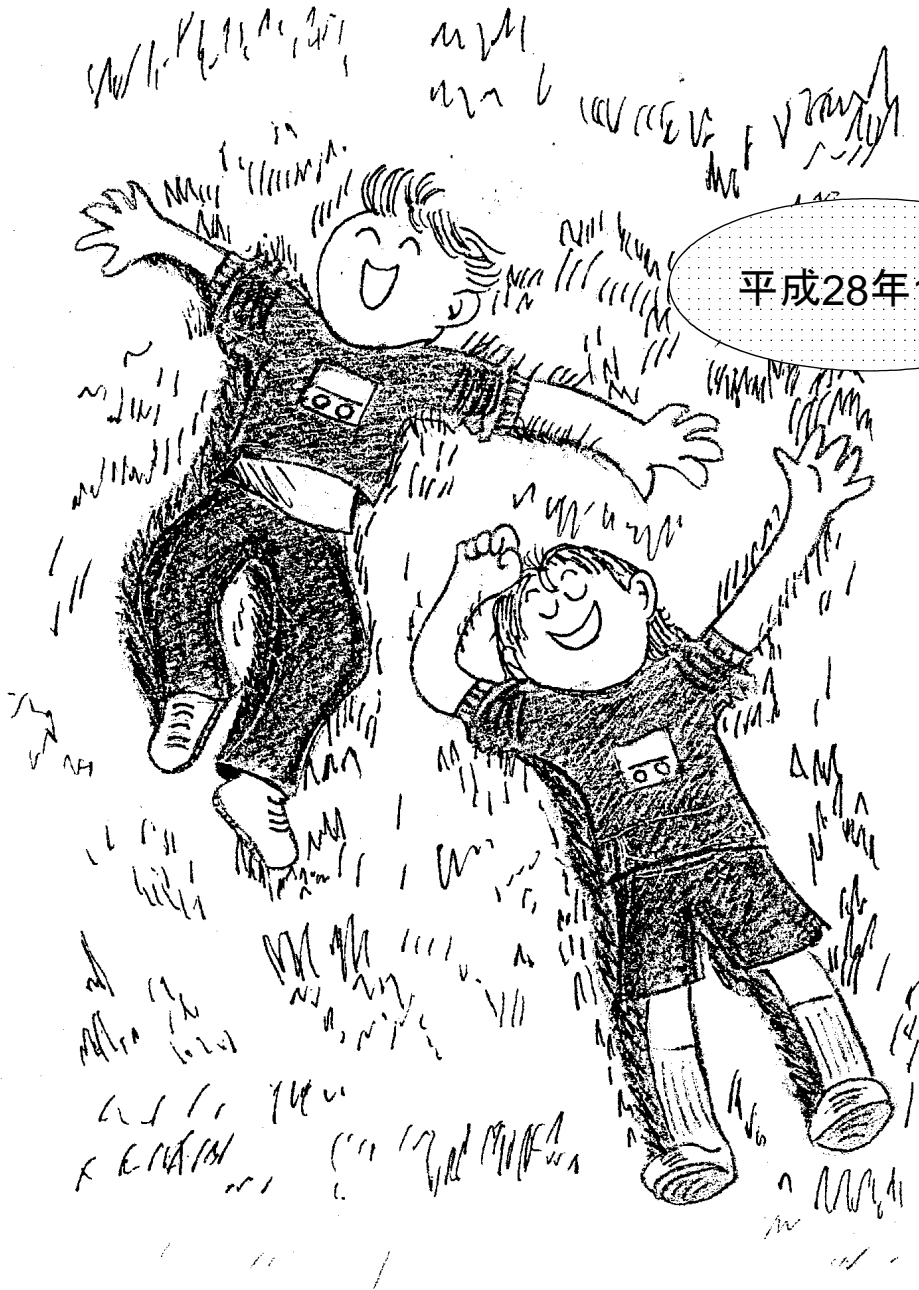


1 年校外学習

1 年 校外学習



平成28年11月

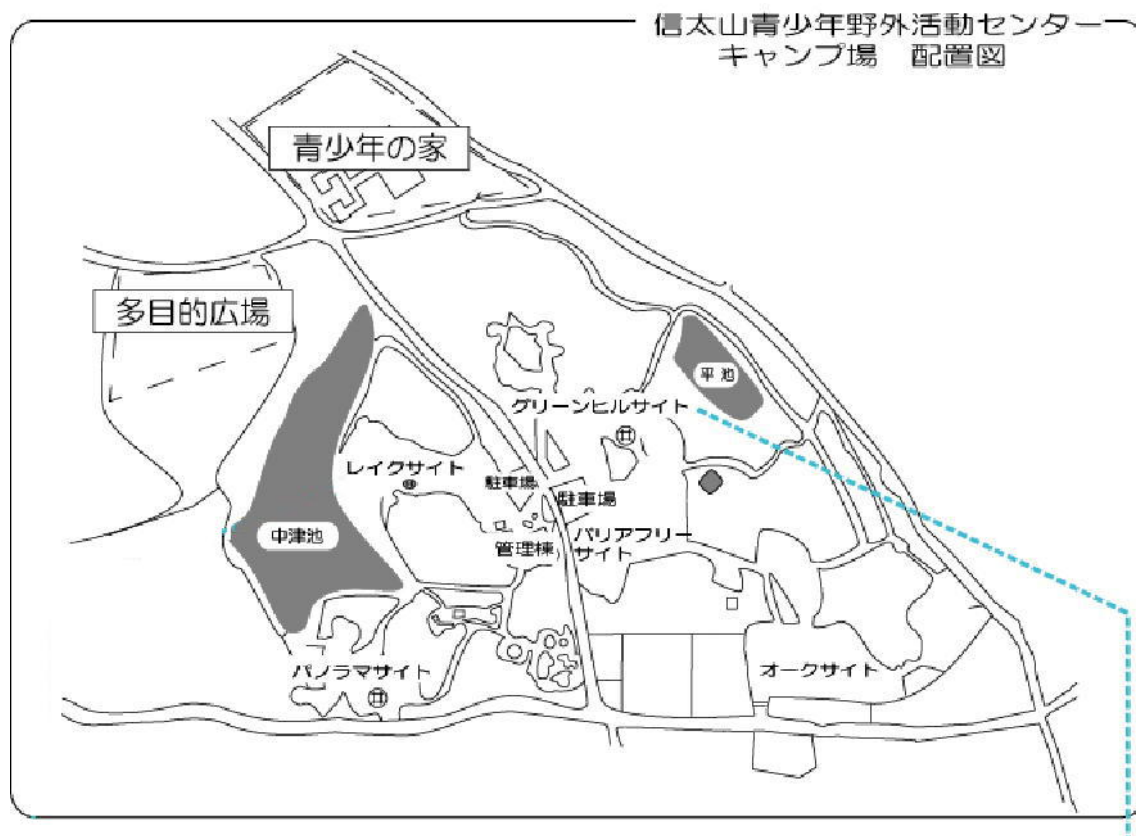


大阪市立市岡東中学校

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(カップ・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 8：25 学校集合、点呼、諸注意
 8：45 学校出発
 9：02 JR 弁天町乗車
 9：29 JR 鳳駅にてトイレ休憩
 9：50 JR 鳳駅出発
 9：57 JR 信太山下車
 10：40 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）
 11：00 炊飯開始
 13：30 片付け開始
 14：15 野外活動センター出発
 14：55 JR 信太山乗車
 15：30 JR 弁天町下車
 15：40 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



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) ・炊事用具	・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 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	・包丁、皮むき器をとりに行く(物品倉庫) ・材料を洗って切る	・調理開始、味付け ・盛りつけ	出 来 上 だ が き っ ま た す 班 !! か ら	・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 ・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 ・灰を捨てる ・かまどの清掃 ・食事棟の清掃 ・ごみを捨てる	(ト 点 イ 検 レ 後 を 集 済 合 ま せ て)
炊 飯 係	・米を洗う	・ご飯を炊く ・むらして盛りつけ			
か ま ど 係	・まきを取りに行く ・かまどに火をおこす	・調理中、火加減の調整をする			

1 年校外学習

1 年校外学習 デイキャンプ 飯ごう炊さん

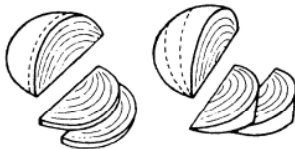
1. カレー

《材料》

材料	1 人分	8 人分
米	1 5 0 g (1 合)	1 2 0 0 g
肉	5 0 g	4 0 0 g
玉ねぎ	3 0 g	中 2 個
にんじん	2 0 g	中 1 本
ジャガイモ	5 0 g	中 3 個
水		

←牛肉は薄切り肉の方がよい！

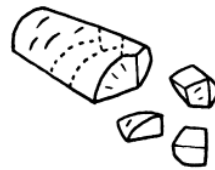
《野菜の切り方》



たまねぎ (うす切り・くし形切り)



じゃがいも (3 cm 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カレーラーを加えて煮込む。

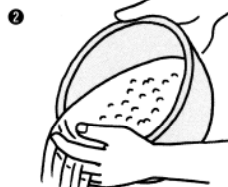
2. ご飯の炊き方

- 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 1 5 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 1 0 分程度蒸らして出来上がり！
* 鍋は調理のじゃまにならない、危なくない場所に置いておく。

米の洗い方



米にたっぷりの水を入れ、手で軽くかきまぜる。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きくくなる。

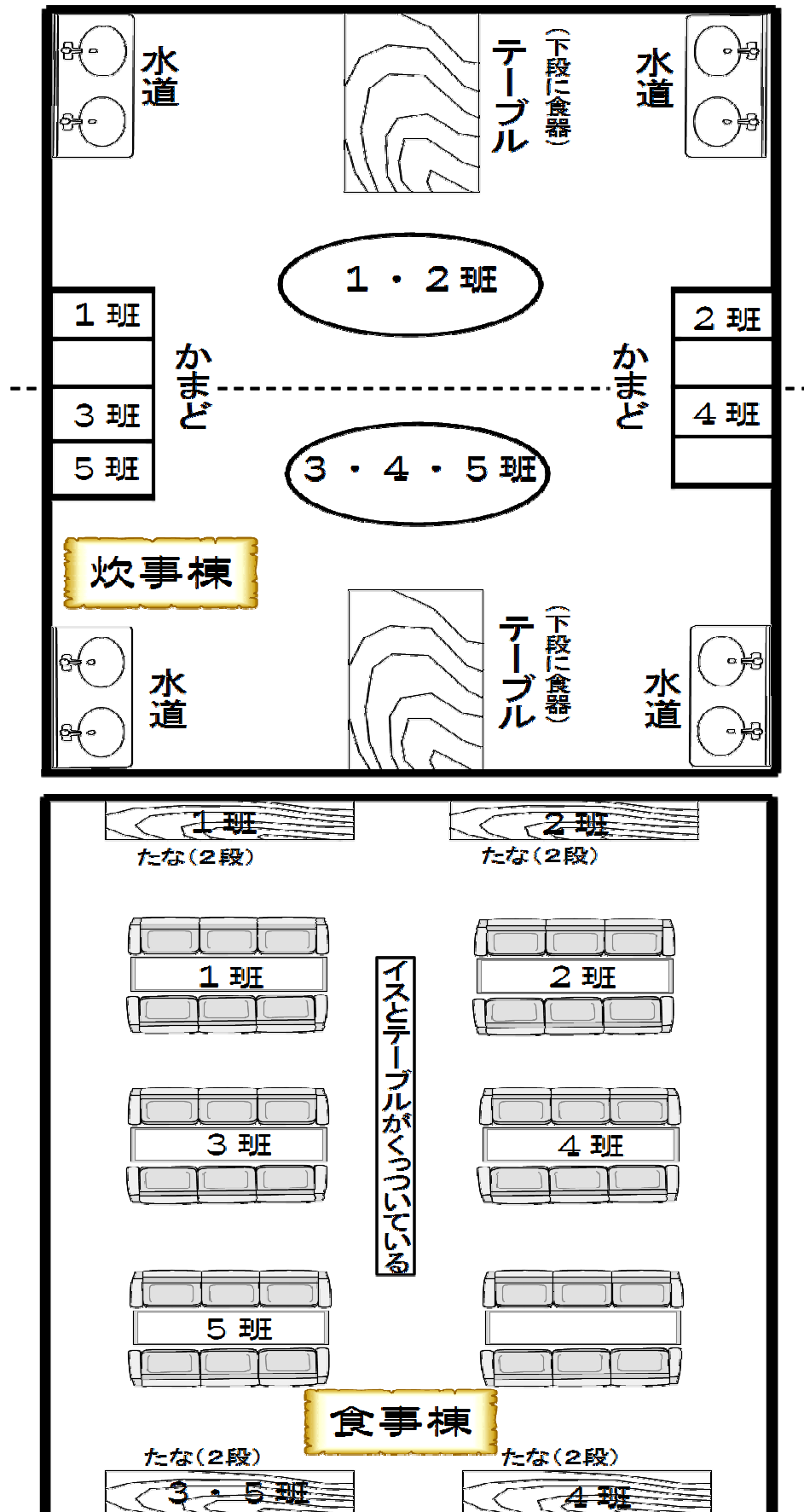


手早く水を捨てる。このとき米つぶを流さないように注意する。

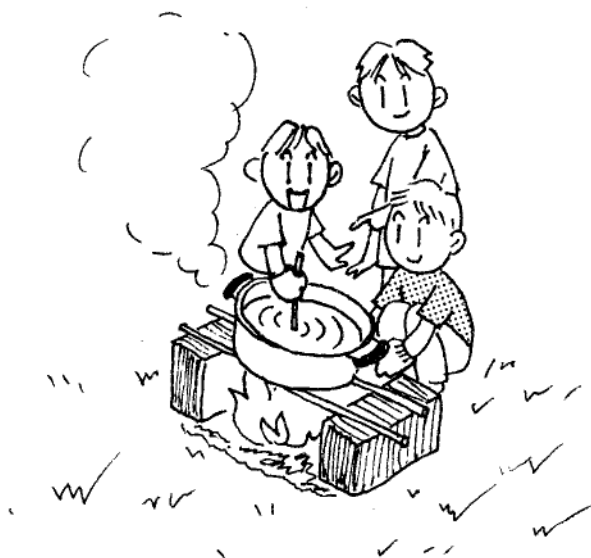


水をきったら、手の平で米をにぎるように数回かきまぜ。水を注いですぐ。2, 3 回水をかえ、ざるにあげる。

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
-----	---	---	-----