

炊飯活動マニュアル

おいしいご飯を安全につくるために

山形市少年自然の家

炊飯活動マニュアル 目次

- 1.事前準備 食材申し込みについて
- 2.必要物品について
 - 2-① 団体（個人）で用意する物
 - 2-② 貸し出し用具等
- 3.調理前の流れ
 - 3-① 食材受けとり
 - 3-② 活動の注意点の説明
 - 3-③ 用具等の点検・運び出し
 - 3-④ 消毒液・クレンザーの準備
 - 3-⑤ 生ゴミ処理用ザル・ゴミ袋の設置
- 4.調理
 - 4-① 調理の注意点・ポイント
 - 4-② 火おこし・火力について
- 5.食事
- 6.片付け
 - 6-① 残飯・ゴミの処理
 - 6-② 洗い物
 - 6-③ かまどの掃除
 - 6-④ 炊飯棟・用具等の片付け
- 7.点検

1. 事前準備 食材申し込みにについて

食堂利用や炊飯活動を行う場合は、利用日の2週間前までに食事数申込書・別紙（炊飯食材の分け方）を自然の家に提出する必要があります。
事前打ち合わせの際にお持ちください。

食事数申込書

令和 年 月 日

山形市長 様

団体名	(年)	代表者名	連絡先 (TEL)
-----	-------	------	-----------

1. 食事内容を記入してください。 ※数量単位(食数・枚数)に必ずお名前・日にちを記載し、お名前を記入してください。

日	朝食		昼食				夕食	
	食数	食数	おにぎり(個)	おにぎり(個)	おにぎり(個)	おにぎり(個)	食数	食数
月 日	¥460	¥500	¥230	¥230	¥230	¥230	¥430	¥640
()	¥430	¥430	¥345	¥345	¥345	¥345	A-B ¥640 C-D ¥660	¥660
提供時刻()								

その他の注文：上記の他、飲み物や菓子・パンなどの注文がある場合、個数や提供時刻をご記入ください。

特記事項：その他何か要望があればご記入ください。

2. 【炊飯】を選択された場合は、別紙へ記入し添付してください。
※メニューは必ず『自然と友と』にて、ご確認ください。

3. 本館食事メニューについて
※メニューについての問い合わせは、自然の家食事に直接お問い合わせください。
TEL：023-686-2222

4. 食事数の変更 及び 提供時刻
※食事数の変更につきましては、自然の家に下記期限(休館日・土日祝日を除く)までご連絡をお願いいたします。
本館食数・炊飯所数：3日前の午前中まで
おにぎり弁当などの携帯食：2日前の午前中まで
TEL：023-643-8533

※お支払い方法について
納入通知書より後日、山形市指定金融機関・収納代理金融機関にお支払いください。

★その他の要望につきましては、自然の家事務係までご連絡ください。

山形市少年自然の家 〒990-0262 山形県東村山郡山形町大字御幸寺字御幸7725 TEL(023)643-8533 FAX(023)643-8574

【食事数申込書別紙】 炊飯活動における食材の分け方

山形市少年自然の家

団体名 白鷹山小学校 5年 ※メニューについては、『自然と友と』を参照

日	6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)	
	本館	荒沼	本館	荒沼	本館	荒沼
月 日	板橋 A B C D E	板橋 A B C D E	板橋 A B C D E	板橋 A B C D E	板橋 A B C D E	板橋 A B C D E
()	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
提供時刻()						
朝食	サンドウィッチ チャーハン 豚汁	サンドウィッチ チャーハン 豚汁	サンドウィッチ チャーハン 豚汁	サンドウィッチ チャーハン 豚汁	サンドウィッチ チャーハン 豚汁	サンドウィッチ チャーハン 豚汁
昼食	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ポトフ 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ポトフ 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ポトフ 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ポトフ 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ポトフ 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ポトフ 簡単ご飯セット
夕食	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ハヤシライス いも煮 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ハヤシライス いも煮 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ハヤシライス いも煮 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ハヤシライス いも煮 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ハヤシライス いも煮 簡単ご飯セット	カレーライス カレーライス(アレルギーフリー) やきそば ハヤシライス いも煮 簡単ご飯セット

**通常のカレーと
アレルギーフリーカレーの
2種類があります。
どちらか1種類をお選び
ください。**

2. 必要物品について

2-① 団体（個人）で用意する物

- 新聞紙
- マッチ、ライターなど火おこしの道具
- 食器
- はし・スプーン等
- 軍手

※滑り止めゴム付きの軍手は、鍋などの熱い物を持ったときに溶ける恐れがあり危険です。

※団体で準備した使い捨ての容器・はし・スプーン等は持ち帰りとなります。

2. 必要物品について

2-② 貸し出し用具等

【コンテナ】



【コンテナの中に入っている物】
なべ2・ボウル2・ザル2・まな板
1・包丁2・おたま1・フライ返し1・
しゃもじ1・皮むき2

※なべやボウル・ザルの
サイズや皮むきの形状は
コンテナによって異なる
場合があります。



本館 : コンテナ小屋から必要数持ち出し、使用してください。
キャンプ場: 管理棟・薪庫から必要数持ち出し、使用してください。

【薪】

1 かまどにつき **1束**です。



【フライパン】 【食用トング】

本館 : コンテナ小屋から必要数持ち出し、使用してください。
キャンプ場: 管理棟から必要数持ち出し、使用してください。
※キャンプ場のクレンザー・たわしは各炊飯棟に置いてあります。



炊飯メニューの
・チャーハン
・焼きそば
で使用します。

簡単炊飯のパックご飯やレトルトカレーを鍋から取り出すときに使用します。
※火ばさみと間違えないよう注意します。



【消毒液】 【クレンザー】 【たわし】



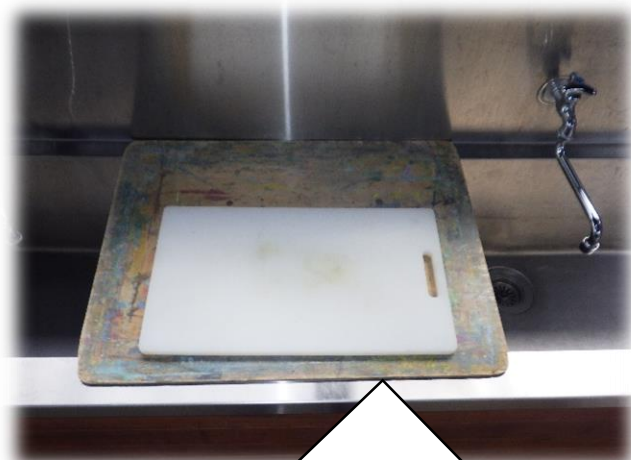
各炊飯棟にあります。使用後は元の位置に戻します。

【ほうき・ちりとり】 【火ばさみ】 【工作板】 【生ゴミ処理用ザル】 【ホース】

薪や炭を移動させる
ときに使用します。



掃除で使用します。



流しにかけ、物置きや
まな板おきとして作業スペースを
広げるときに使用します。

野菜の皮などの生ゴミや
残飯を入れます。



生ゴミ処理用ザル・
バケツを洗うときに
使用します。

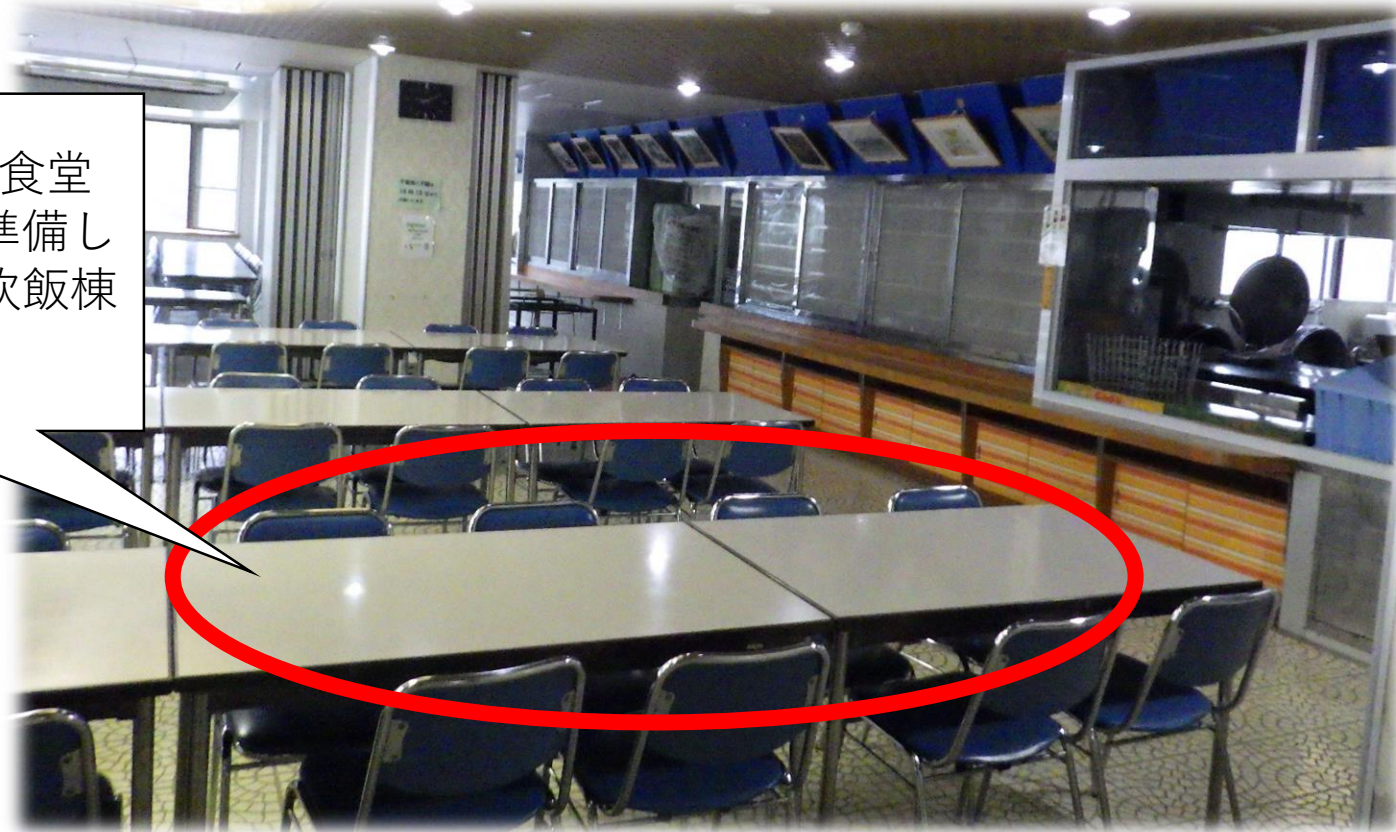


3. 調理前の流れ

3-① 食材受けとり

本館食堂で食材を保管しています。食事数申込書別紙の分け方に合わせて食材が分かれていますので、各班に渡し間違いのないようご注意ください。

提供時刻に合わせて食堂
テーブル上に食材を準備し
ています。ここから炊飯棟
へ運びます。



3. 調理前の流れ

3-② 活動の注意点の説明

やけど

かまどのレンガや網

使った後もしばらく熱いので、触ったりぶつかったりしないよう気をつけます。

火ばさみ

熱くなっている部分を人にぶついたりしないよう気をつけます。

火の粉

かまどの近くで作業をしていると火の粉で服が焦げたり溶けたりする恐れがあります。

鍋の取っ手・ふた

火の当たっている部分だけでなく、取っ手やふたも熱くなります。必ず軍手をして触るようにします。

切り傷

包丁

食材を切るときに自分の手を切らないよう注意が必要です。また、人に渡すときや周りで作業している人がいるとき、他の人を傷つけないように十分気をつけます。

皮むき

野菜の皮をむくとき、自分の手の皮を切ってしまうないように、野菜を持つ手に軍手をしておくと安全です。

とげ・ささくれ

薪

薪に触る時には軍手をつけます。とげやささくれが刺さらないよう対策します。



3. 調理前の流れ

3-③ 用具等の点検・運び出し

コンテナ等の運び出しを行います。

コンテナの中に必要な物が全てそろっているか確認してから運びます。

※コンテナ点検カードを使うとわかりやすいです。

ホームページ上にありますので、ダウンロードしてお使いください。

◎本館

本館コンテナ小屋から運びます。



◎キャンプ場

倉庫から運びます。



3. 調理前の流れ

3-④ 消毒液・クレンザーの準備



消毒液（スキッシュ）・・・調理器具を洗った後、消毒液をふきかけます。
吹きかけた後、水で流さずそのまま使用します。

クレンザー・・・洗剤のかわりとして使います。火にかける前に、鍋の底・側面の火が当たる部分に塗っておくと、片付けの時ススが落としやすくなります。水を含ませて泥状にすると塗りやすいです。

◎本館

消毒液・クレンザーどちらも、コンテナ小屋内の机の上に用意してあります。必要数炊飯棟に運んで使います。



◎キャンプ場

消毒液はコンテナと同じ管理棟にあります。クレンザーは各炊飯棟に用意してあるものを使います。

3. 調理前の流れ

3-⑤ 生ゴミ処理用ザル・ゴミ袋の設置

▼各炊飯棟にバケツとザルのセットがあります。バケツの上にザルをセットし、生ゴミや残飯入れとします。



▼バケツの横などに食堂から受け取ったゴミ袋を設置します。食材が入っていた袋や飲み物のパックのゴミ入れとします。



4. 調理

4-① 調理の注意点・ポイント

▼肉は切らずに直接鍋に入れること

→調理器具や手に生肉が触れると食中毒等の危険があるため。

▼水の量をよく考えること

→次のスライド参照

▼火の通りやすさを考えて野菜を切ること

→大きいと火が通るまで時間がかかります。

▼1つのかまどに鍋を2つのせること

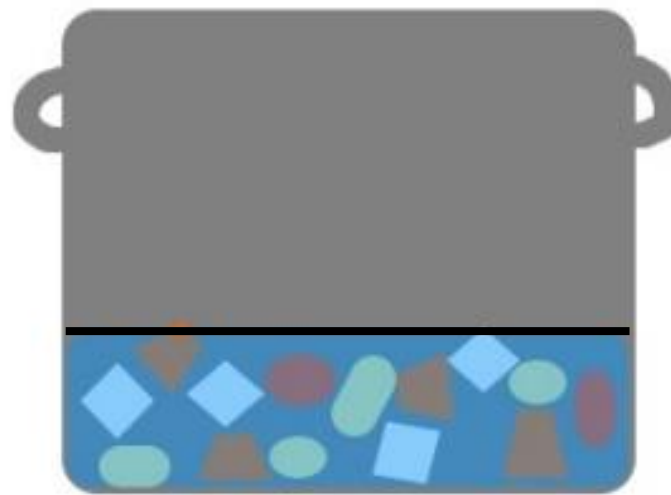
→薪を無駄にしないよう考えて火を調整します。

★水の量について（カレー等）

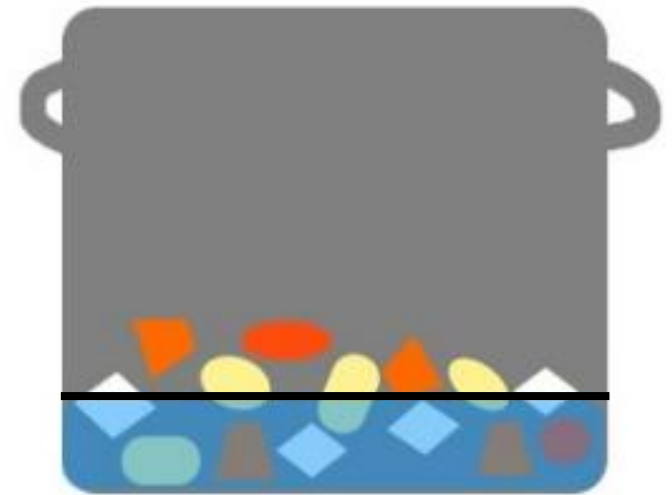
鍋いっぱいは…
多い



具材が隠れるぐらいが
適量



具材が水から出ているのは…
少ない



味が濃い時は、水を足して調整が可能ですが、薄いときは調整ができません。
水を入れすぎないようにみんなで確認します。

4. 調理

4-② 火おこし・火力について

薪は1かまどにつき**1束**です。

薪を無駄にしないよう、**食材の準備が整ってから火を付けます。**

薪の組み方は様々ですが、

マッチ→新聞紙→木の皮や細い(薄い)火の付きやすい木→火が長く持つ太い木

と火を徐々に広げていくことを意識して薪を選んだり、追加したりします。

火は上に行くため、薪を置く位置も重要です。

※かまど内の薪を移動させるときには、写真のように軍手をして火ばさみをつかみましょう。

※火の付いた木や炭がかまどから落ちる場合があります。かまど周辺には燃えやすい物を置かないよう注意します。



★火力について

ふたまで火がくる勢い

強火



鍋の側面に火が当たる程度

中火



鍋に火の先が当たる程度

弱火



※火が強すぎると中身が焦げます。様子を見ながら火を調整したり、鍋の位置を変えたりすると◎

5. 食事

できあがった料理を運ぶ時、工作板の上に鍋を置くと、熱くなく運ぶことができます。一緒に持つ人と息を合わせて運ぶことが必要です。

つまづいて鍋を倒すことのないよう周りの声かけも大切になります。中身をこぼして火傷することのないよう注意して運びます。



6. 片付け

6-① 残飯・ゴミの処理

・炊飯棟に用意したバケツ・ザルの中の生ゴミ、残飯をコンポストに捨てます。

※ビニールなどのプラスチックは入れないでください。

・ゴミ袋にまとめた食材用袋や飲み物パックは、
本館玄関わきのゴミ箱へ捨てます。



※団体で準備した

使い捨ての容器・はし・スプーン等は持ち帰りとなります。

コンポストです。
炊飯棟周辺にあります。



6. 片付け

6-② 洗い物

次の人が気持ちよく使えるように、使った用具をきれいに洗います。

◎鍋のすすや焦げなどはクレンザーを付けて金たわしで洗うと汚れが落ちやすいです。

◎スポンジは鍋の中、おたま、包丁などを洗うために使います。

※スポンジで、すす汚れを落とさないこと。

◎鍋のふたの縁もすすが付きやすいのでよく見て洗います。

◎洗い終わった用具は、写真のように水が切れるよう逆さまにして置きます。



6. 片付け

6-③ かまどの掃除

薪が燃え切った後にかまどの掃除をします。

ほうきでかまど内やかまどまわりの炭・灰を掃き、ちりとりを集め、ドラム缶に入れます。
かまど内のブロックを火ばさみで動かし、すき間の灰もきれいにします。

※かまどの網は動かさずに掃除をします。持ち上げると火傷や、指をはさむ危険があります。

※かまどには水をかけてはいけません。ブロックが割れたり、水蒸気で火傷をする恐れがあります。

※火が消えていても、かまどの網やブロックは熱いので絶対に素手で触りません。



6. 片付け

6-④ 炊飯棟・用具等の片付け

- ▼流しもきれいに掃除をします。
スポンジで流しを洗い、排水溝の生ゴミもコンポストに捨てます。
- ▼洗い終わった用具を元の場所に戻します。
クレンザー・スキッシュも忘れずに元の位置に戻してください。

- ▼生ゴミ処理用ザル・バケツを水で洗います。
ホースを使うと洗いやすいです。



7. 点検

使用后、各団体で点検をします。

※コンテナ点検カードを使うとわかりやすいです。

ホームページ上にありますので、ダウンロードしてお使いください。

貸し出し用具の内容がそろっているかどうか

※壊れている物等ありましたらスタッフにお知らせください。

かまどや流しはきれいになっているか。

ドラム缶（灰捨て場）から煙や炎が出ていないかどうか。

※煙や炎が出ている場合は、水をかけて消火してください。

炊飯棟や食事場所に忘れ物がないか。

使う前のきれいな状態に戻して、炊飯活動終了です。