

防災炊飯

「停電だ」「飲料水が限られている」そんな時にもホカホカご飯が炊ける方法
 災害救助用炊飯袋で1人分(1合)のご飯が手軽に炊けます。
 更にナポリタンコース、牛丼コースがあり、緊急時の1食分の食事を作ります。



時期	4～10月	所要時間	1～1.5時間	人数	100名程度まで
対象	小学校高学年以上	活動場所	野外炊飯場		
準備物	自然の家で貸し出す物		団体・個人で準備する物		
	防災炊飯(野外クッキング申込書にて注文) 薪(") その他、炊飯に関わる調理器具		<input type="checkbox"/> 活動に適した服装 <input type="checkbox"/> 軍手		
活動の手順	事前指導	1 内容の確認 電気や鍋・飯ごうがないなど、災害緊急時における1食分の食事を作ります。			
		2 準備品の確認 ・活動できる服装を確認する。 ・炊飯に関わる調理器具の確認をする。			
	活動の実際	1 活動の説明を聞く。 (1)ねらいの確認 (2)活動方法 ○ナポリタンコース ① 材料を切ります。(ウインナー・玉ねぎ等) ② パスタソースに①を入れます。 ③ パスタを半分にし、ビニール袋に入れます。 ④ かまどの用意。火をつけて、②・③をお湯の中に入れて茹でます。 ⑤ 30～40分茹でたらお皿に盛りつけます。 ○レトルト牛丼コース、レトルトカレーコース ① ハイゼックスにお米を入れて水を線に合わせます。 ② かまどの用意。火をつけたら①をお湯の中に入れます。 ③ 牛丼、カレーの袋も入れ20～30分茹でたらお皿に盛りつけます。			
事後		1 けがの確認をする。			
備考					

