

16 ソロ炊事 ～一人でご飯炊きに挑戦～		適 期	通年
主なねらい ◎自分たちの力で作り出す喜びを味わう ◎生活体験を深める		所要時間	1時間～（ご飯だけ）
		対 象	小学校高学年～
準備物	学校・団体	自然の家	
	マッチ、たき付け新聞紙や牛乳パック、金たわし、スポンジ、ゴミ袋、アルミホイル（ふた用） 割りばしなど 食材【食堂注文】 カレーライスセットなど、ご飯のあるメニュー	一人用カマド ※数についてはお問い合わせください なべ、皮手袋、なた	

※おかずはカレーなど班で作り、ご飯だけを一人一人炊く方法とおかずもセットメニューの材料を分けて作る方法があります。ここでは、ご飯の炊き方について説明します。



①どんぶりで米をといで、なべにいれる。



②一人用かまどで新聞を中心にマキを山形に立て、火をおこす。



③炎がしばらくして落ち着くのを待ってからなべにアルミホイルでふたをして火にかける



※火を燃やすことに慣れていない子どもたちには、山形に組んで、新聞に火を付けると燃えやすいです。失敗したら、同じ木組みをして再挑戦。



※炎が強いと芯が残ったご飯になりやすいので注意！途中で水を加えることもよいでしょう。