

防 災 炊 飯



1 活動のねらい

災害にあったとき、雨つゆをしのご場づくりと、防災食を協力して準備することで、自助・共助の意識を高め、よりよい人間関係をつくる機会とします。

2 活動の概要

耐熱ポリ袋を用いてご飯を炊き、レトルトカレーを温めて食事をします。

＜屋内防災炊飯＞ ホールでの避難所開設を想定し、机やイスを協力して並べます。カセットコンロを用いてお湯を沸かし、調理をします。

＜屋外防災炊飯＞ キャンプ場での避難所開設を想定し、タープを協力して設置します。薪を使って火をおこし、鍋や飯ごうを使って調理をします。

3 人数・場所・時間

(1) 人数 4～60名（1班2～4名、班数は15班まで）

(2) 対象 小学生以上

(3) 期間 通年（野外炊事場で実施の場合は5月～10月）

(4) 時間 2時間30分

※屋内で実施の場合：長机・イス準備のため +30分

※屋外で実施の場合：タープ設営・撤去のため +1時間

※活動時間 9：00～19：00まで。昼食または夕食での実施（朝食対応はなし）

(5) 場所 ホールまたは野外炊事場

※野外炊事場には、雨避け用のテントが常設されていますので、雨天でも実施となります。

(6) 料金 1人700円（内訳：食材費500円、活動料200円）

※日帰り利用の場合は、別途、ホールや野外炊事場の施設使用料がかかります。



4 準備する物

区分	内容	備考
団体	・事前に作り方動画を見る、活動のねらいの共有	・可能な限り、会場の下見と事前相談を行う。
個人	・動きやすく活動にふさわしい服装 ・野外で行う場合は雨具等	・雨具はポンチョ不可
食堂	防災炊飯メニュー レトルトカレー、無洗米120g（0.8合） ※無洗米は1人分120g（0.8合）ずつ耐熱ポリ袋に入っています。 ※レトルトカレーではなく、耐熱ポリ袋でツナ缶カレーを調理することもできます。料金等については野外炊事のカレーの料金（750円）となります。	・食事数の変更やキャンセル等については「利用の手引き」を参照してください。 ・キャンセルできなかったレトルトカレーと無洗米は、各自の責任においてお持ち帰りいただいても結構です。 （衛生管理には十分注意してください）
交流の家	・カセットコンロ、ガス ・ポリタンク（水） ・鍋（4人用）または飯ごう（1人用） ・計量カップ ・包丁、ピーラー ・トング ・クリップ ・牛乳パック（まな板代わり） ・スプーン ・新聞紙（新聞紙血作成用） ・アイラップ ・ふきん、ペーパータオル等 ・長机、イス（ホール） ・タープ設営セット（野外炊事場）	・水はポリタンクに入っているものを使います。できるだけ少ない水の量で炊飯に挑戦します。 ・長机、イスの設置は利用者が行います。

5 引率者の役割

項目	内容
全体指導	時間管理や全体の状況把握を行い、必要な指示をする。
炊事指導	食材や食器の準備や後片付け、火の安全管理やごみ処理等を行う。

6 活動の流れ・交流の家職員の役割

活動の流れ	利用団体の動き	交流の家職員の役割
食材の依頼	① 「食数票」(食材の注文)	
準備	① 食材の受け取り(リスト) ② 会場(ホールまたは野外炊事場)へ移動し、 <u>職員からの会場設営の説明を受ける</u> (希望による)	<ul style="list-style-type: none"> ・食材：レストラン職員 ・炊事用具の貸出 ・炊事の進め方、安全管理についての説明 ・会場作り、タープ設営の説明
会場設営	ホールの場合(長机・イス) 長机とイスを運び、調理・食事場所を作る。 野外炊事場の場合(タープ) ポール、樹木などを活用し、工夫して設営する。	
準備	① <u>職員からの防災炊飯の説明を受ける</u> ② 炊事用具、水、食材の準備	★事前の動画をご視聴ください 防災炊飯 新聞紙皿 タープ設営 
炊事	① 米の吸水 ※ツナ缶カレーを作る場合は野菜を切る ② 湯沸かし ※薪を使う場合は火おこし ③ 調理・紙皿づくり ④ 班ごとのテーブルまたはタープで食事をとる	
後片付け	① ゴミを捨てる(ゴミ置き場へ) ※持参したもののゴミは持ち帰り ※かまどを使った場合は灰の処理も ② 会場の清掃、机をふく(限られた水を使って) ③ 炊事用具等の点検・返却 ※タープ設置の場合は撤収・返却 ④ 検食を食堂に提出	<ul style="list-style-type: none"> ・片付け、清掃のチェック ・炊事器具等返却時の点検 ・消火の確認 (注) 19:00以降に終了する場合は翌日の点検をお願いする場合があります。

7 実施及び安全上の留意点

- (1) 野外炊事場には、雨避けテントが常設されているため、雨天でも実施が可能です。
- (2) 雷活動度が2以上のとき、風速 10m/s 以上のときは、一時避難していただくことがあります。
- (3) 食材の水洗いや事前の手洗い、十分な加熱等、衛生面に十分留意し食中毒防止に努めてください。
- (4) カセットガスのセッティング、火や熱湯の取り扱いなど、安全と事故防止に十分注意してください。

★★★活動のポイント★★★ 災害時にも役立つ「自助」「共助」の意識の育成について

この「防災炊飯」のプログラムでは、災害に対する基本的な態度となる「自助」「共助」の意識を育むことができます。「自助」とは、自分でできることは自分で行うこと。「共助」とは、できないことは助けを求める、協力し合うことです。活動のねらいに応じて、2通りのやり方があります。

A：飯ごうで1人ずつ作る(20名まで)

→自分自身の作業に責任が出る(自助に重点)

B：鍋で何人かまとめて作る(60名まで。1班4人)

→協力とコミュニケーションが必要になる(共助に重点)

活動の選択で迷う場合は、「何をねらいにするか」によってA・Bどちらかを選択すると良いと思います。その他、カセットコンロでなく薪を使いたい！レトルトではなく野菜を切ってカレー作りもさせたい！タープ設営なしで行いたい！など、ご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。