



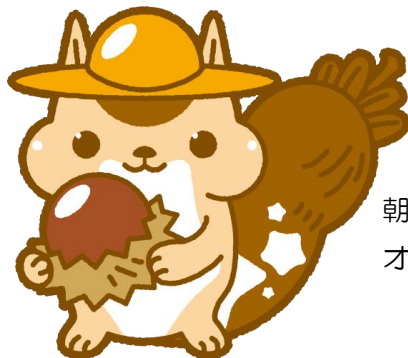
山形県朝日少年自然の家

# 体験活動資料③

住に関する活動 編

食に関する活動 編

その他



朝日少年自然の家  
オリジナルキャラクター

プラたん

# 目次

## 【住に関する活動 編】

- ・ 館内オリエンテーション…………… 1
- ・ テント設営、撤収…………… 2
- ・ ビバーク泊…………… 3
- ・ ドラム缶風呂…………… 4

## 【食に関する活動 編】

- ・ 野外炊飯…………… 5
- ・ 焼き芋づくり…………… 7
- ・ ベっこうあめづくり…………… 7
- ※支援ガイドライン：焼き芋体験について …… 8
- ・ かまど焼きピザ……………11
- ・ 手打ちうどん……………12
- ・ こんにゃくづくり……………13
- ・ アイスクリームづくり……………13

## 【その他】

- ・ 地層学習……………14
- ・ 月山ブナの森探検……………14
- ・ カヌー体験……………14
- ・ 出前講座……………14

### タイトル右側にある記載について

- ※所員対応……………所員が中心となって対応します。
- ※所員対応 可……………必要に応じて、対応させていただきます。
- ※要 相談……………事前打ち合わせ時に、ご相談ください。
- 記載なし……………原則として、各団体で対応してください。

# 館内オリエンテーション

※所員対応

## 1. 活動の概要

本館で生活する上での基本的なルールやマナーを学びます。

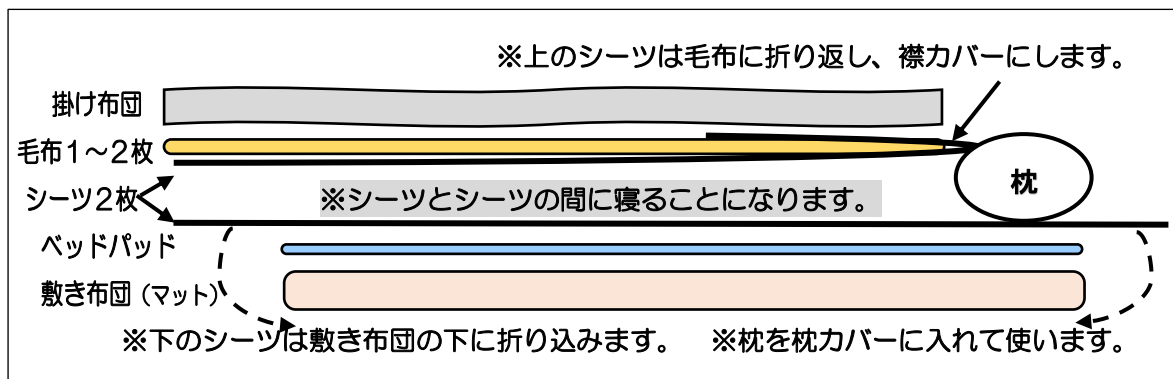
## 2. 活動場所 及び 所要時間

体育館、集会室、ロビー、談話室 等・・・・・・・・ 20分間程度

## 3. 活動内容等

- ①時間を守る・・・・・・・・食事の時刻、入浴の時刻、就寝時刻、その他
- ②部屋を大事に使う・・暖房機械に上がらない（午後10時OFF。午前6時ON。）
- ③部屋の点検・・・・・・・・布団のたたみ方、カーテン、ごみ箱、荷物（朝の点検）
- ④きれいに使用・・・・・・・・自分たちが使った場所、部屋、階段や廊下、玄関、その他
- ⑤トイレ用スリッパの使用
- ⑥緊急時の館内放送、避難経路の確認

**【布団の敷き方】** ※1人につき「シーツ2枚・枕カバー1枚」を2階廊下より受け取ります。



## 【布団のたたみ方】



※掛け布団や毛布の折り目が、通路から見えるようにして、きちんとたたみます。

※シーツや枕カバーを返却する際は、しっかりたたむ必要はありません。3階廊下の返却箱に入れます。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・布団一式 ・その他

※費用…館内泊シーツ・枕カバー代1名：250円

## 5. 実施上の留意点

- ・部屋に上がる際にズックを揃えていない… トイレのスリッパが乱雑である… 廊下を走ったり大声を出したりする… そのような様子が伺える場合には、全体を集めて事実を伝え、自分たちのあり方について考えさせ、意識化を図ってください。

# テント設営・撤収

## 1. 活動の概要

野外で寝泊まりができるテントを設営し、シュラフを準備します。また、次に使う人たちが気持ちよく使えるようにテントを撤収し、シュラフを片付けます。

テント設営・撤収は、一人で成し遂げることが困難な活動であることから、仲間との協力の必要性を感じ取ることができます。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

大朝日キャンプ場 もしくは 小朝日キャンプ場

《テント設営》… 約1.5時間      《テント撤収》… 約1時間

※テント小屋からの移動、シュラフ片付け、荷物整理、テント内清掃等を含めた時間。

## 3. 活動内容等

### ①事前指導

- ・用具を持ち出す場所、テント設営・撤収の仕方を説明します。
- ・テント入り口の安全な配置の仕方、快適に過ごせるテント内の使い方、用具を破損させない方法等についても説明します。

### ②テント設営

- ・用具を持ち出す倉庫に担当者がついて、班のチェックをしながら手渡します。
- ・強風でも倒れないか、用具の破損の危険性はないか等、作業の様子を見守ります。

### ③テント撤収

- ・テント内の全てのものを片付けます。シュラフやインナーシートの中に靴下等等を残さないように意識させてください。
- ・倉庫に片付ける際は、必ず担当者に直接渡し、全ての用具の点検をしてください。ペグの泥を取っているか、ペグの本数やハンマーは収納されているか、テントやフライシートは濡れていないか、丁寧に畳んであるか等全てを確認してください。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・ドームテント（A型テント） ・銀マット ・グラウンドシート  
・シュラフ ・シュラフシート

【各自】 ・軍手      ※費用…シュラフシート代1名：250円

## 5. 実施上の留意点

- ①テント本体やフライシートが濡れている場合は、乾かしてから袋に収納することになります。その際は、収納する活動を後にずらすなどの柔軟な対応をお願いします。
- ②テントのチャックが動かなくなったり、用具を紛失したりした場合は、職員に相談するようにしてください。

※テント設営・撤収に係る「指導者の事前研修」をお勧めします。新型のドームテントやA型テントは、これまでのドームテントと設営方法が異なります。

# ビバーク泊（野宿体験・ざこ寝体験）

※所員対応 可

## 1. 活動の概要

テントを要しないシュラフを使った野宿を「ビバーク泊」と言います。

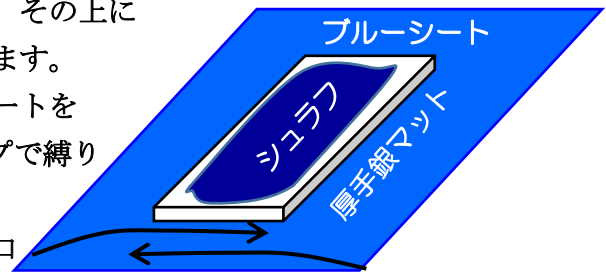
晴れた日の「野宿体験（野外ビバーク泊）」は、満点の星空を観ることができます。また、館内での「ざこ寝体験（館内ビバーク泊）」は、集団における団結力を高めることができます。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

野宿体験（野外ビバーク泊）・・・大朝日キャンプ場 もしくは 小朝日キャンプ場  
ざこ寝体験（館内ビバーク泊）・・・体育館、集会室、談話室、ロビー 等

## 3. 活動内容等（野外での野宿体験の場合）

- ①キャンディー野宿（ブルーシートにくるまって寝る方式）の説明をします。
- ②自分の寝る場所を決めます。できるだけ平らな場所を選びます。
- ③各自、ブルーシートの中に厚手銀マット、その上にインナーシートの入ったシュラフを入れます。
- ④雨や動物から身を守るようにブルーシートを折り返し、上と下の部分をそれぞれロープで縛ります。
- ⑤石ころ2つとロープを使って縛り、出入口をつくれれば完成です。



※館内ビバークの場合は、キャンディー方式はせずに、厚手銀マットの上にシュラフシートを入れたシュラフをおいて、その中で寝ることになります。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・シュラフ ・シュラフシート ・厚手銀マット

◆野外での野宿体験の場合… （プラス）ブルーシート、ロープ3本

※費用…シュラフシート代1名：250円

【団 体】 ・蚊取り線香などの虫対策 ・雑巾（各自、持参させる）

※大雨の際の逃げ場の確保が必要です。尚、天気予報を参考にして、慎重に実施場所を決めてください。

## 5. 実施上の留意点

- ①キャンディー設置後は、雨風や動物等を防ぐことができるかを点検してください。
- ②使用後は、汚れているところや濡れているところをないかを点検してください。
- ③汗等でブルーシートが濡れている場合は、持参している雑巾で拭きとってください。シュラフが濡れている場合は、乾かしてから片付けるようにしてください。

# ドラム缶風呂

※所員対応 可

## 1. 活動の概要

薪を燃やしてお風呂の水を温めるというアナログな体験により、昔の人々の生活を肌で感じることができます。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

大朝日キャンプ場、小朝日キャンプ場、本館の周囲 など

・・・ 所要時間は活動人数とドラム缶風呂の基数によって異なりますが、事前準備も含めて概ね2～3時間になります。

## 3. 活動内容等

①場所を確保します。できるだけ平らで、砂利のところを選んで設置します。(草の生えているところだと燃えてしまうため) 間隔を十分にあげるように配慮します。

②用具を運搬します。大朝日広場付近の置場から、ドラム缶風呂1基につき、以下のものを運びます。燃料の炊飯用薪は体育館脇にあるものを所員から直接受け取ります。

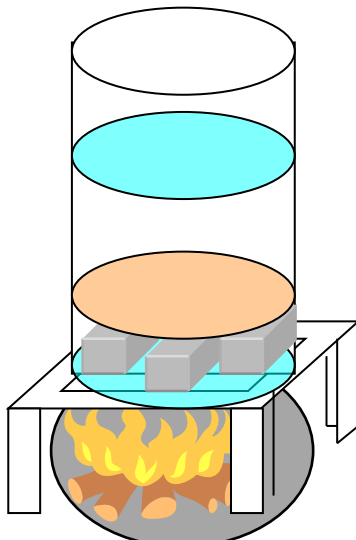
【自然の家】 ドラム缶風呂1つにつき

・ドラム缶 ・円板 ・基台 ・踏台 ・ドラム缶のふた ・すのこ …各1  
・半ブロック …3こ

※費用…薪1束：310円

【各自】 ・軍手

③ドラム缶を設置し、水をため、薪で温めます。



ドラム缶のふた

- 1 ドラム缶のふたを敷いて、かまどになる基台を平らなところに置きます。
- 2 缶の2/3程度まで、ホースで水を汲みます。
- 3 半ブロック3つをドラム缶の中に入れます。
- 4 円板を入れます。
- 5 薪を燃やして水を温めます。

※気温の高い夏場は、早めに水を入れておくと、少量の薪で温めることができます。

※使用後は、用具等を元の場所に戻し、灰は近くの灰捨て場に捨てます。

## 4. 実施上の留意点

①用具の運搬やドラム缶の設置には、多くの子どもたちの活躍の場がありますが、その後の活動は、仲間と関わり合う必要性が低下します。何らかの手立てが必要です。

②入浴する前に消火し、基台等の熱くなっているところを水で冷やしてください。

③片付けの際、ドラム缶を傾けて排水すると、ドラム缶の形が歪み、使用できなくなってしまう可能性があります。バケツなどを使って、こまめに水を汲み上げながら排水するようにしてください。尚、ビーチサンダルを履いて作業することをお勧めします。

# 野外炊飯

## 1. 活動の概要

薪に火を起こす基本を学び、みんなで力を合わせて作って食べる喜びを味わうことができます。また、協力とは、単なる分担作業ではないことにも気づくことができます。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

大朝日キャンプ場・小朝日キャンプ場 …所要時間：メニューによって異なります。

## 3. 活動内容等

### ①事前指導

・薪、コンテナ、食材等の場所、借り方と返し方、ごみの捨て方等の説明をします。

### ②調理～食事

- ・コンテナの中身が揃っているか、点検カードをもとに確認します。
- ・使用する調理用具を水洗いしてから使います。
- ・こげ防止のために、水で溶いたクレンザーを鍋の外側に塗ります。
- ・火を起こし、調理を開始します。肉は切られているので、直接手で触らないようにしてください。(食中毒防止のため)

### ③後片付け

- ・アルミホイル等は「燃やせないごみ」、それ以外は「燃やせるごみ」に分別して、本館食堂裏のごみ置き場に置きます。
- ・使用した調理用具は、クレンザーできれいに洗って返します。濡れているものは、キッチンペーパー等で完全に水分をふき取ってから点検を受けてください。
- ・薪は燃やして灰にし、消火したのを確かめてから灰捨て場に捨てます。
- ・かまどや流し場には、ごみが残らないように掃除します。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】・炊飯コンテナ… 鍋 1、炊飯鍋 1、おたま 1、包丁 2、まな板 1、ザル 1、ボール 1、皿 5、へら 1

・薪（コンロも可） ・食器用洗剤 ・食材 等

※費用…薪1束：310円、卓上コンロ1台ガス代：160円、携帯コンロ1台ガス代：250円

【団体】 ・マッチ ・アメリカンタワシ ・クレンザー ・ビニール手袋（人数分）

※金タワシは使用禁止です。ビニール手袋は感染防止対策のため必要です。

【各自】 ・軍手 ・新聞紙 ・食器 ・箸、スプーン ・ふきん ・スポンジ 等

★SDGs及び感染防止の観点から、箸やスプーン・食器等の提供・貸出はしませんので、各自に持参させるようにしてください。食器は、大きめの蓋つきタッパー2つあれば十分です。金属製のものは火傷の心配があるため、野外炊飯には適しません。耐熱性プラスチックがいいようです。

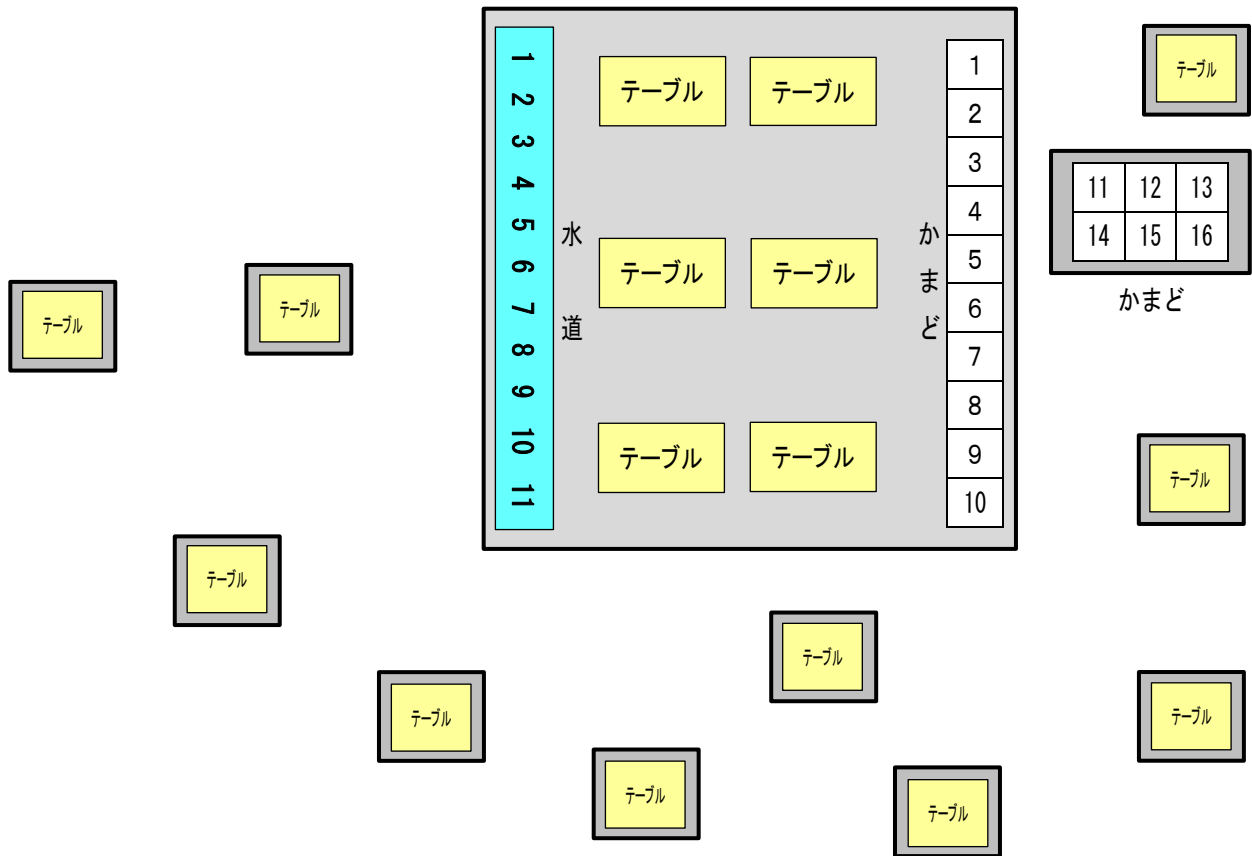
## 5. 実施上の留意点

①薪は、一つのかまどにつき1束です。

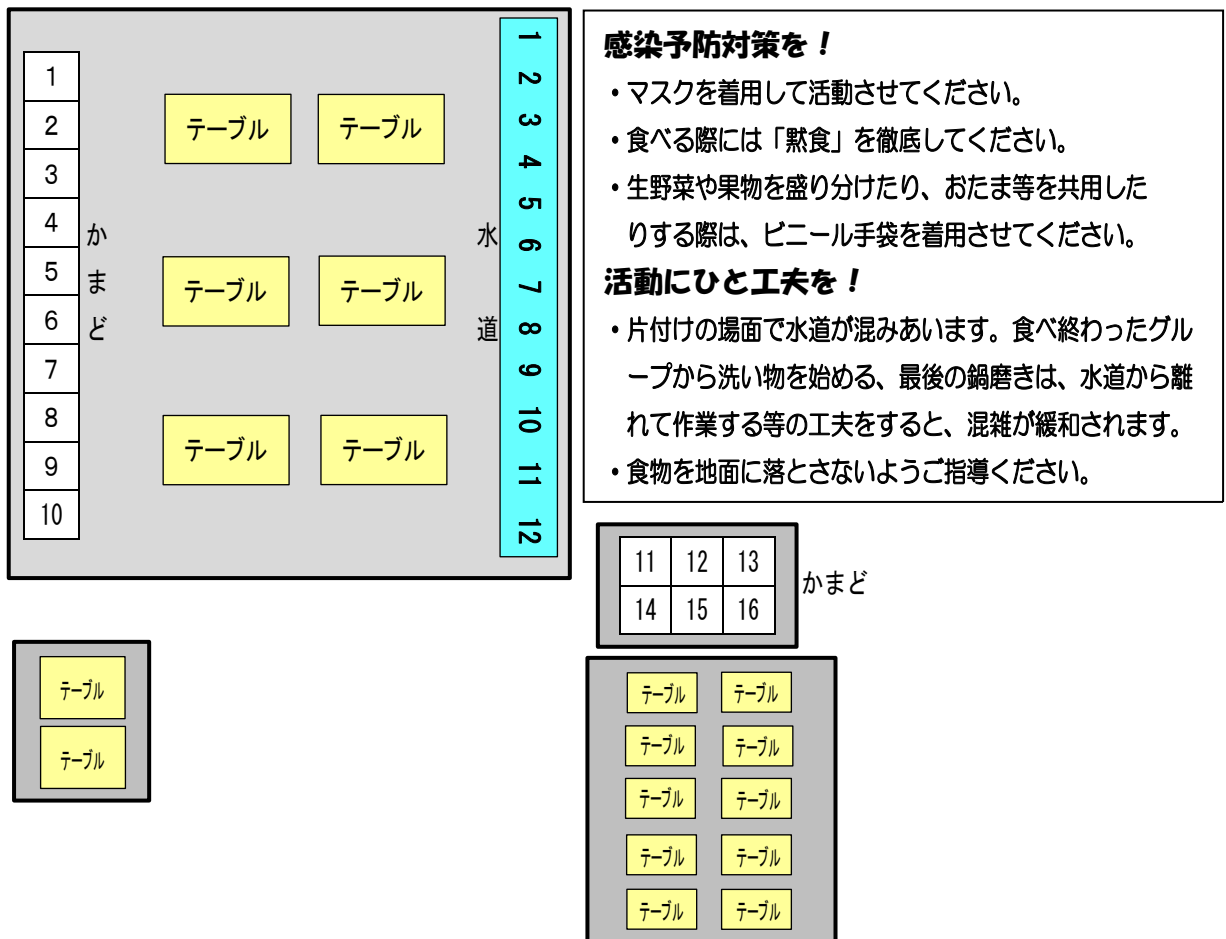
②熱いものをさわるときに、濡れた軍手でさわらないようにご指導ください。

③火の粉がビニール製の衣服に落ちると、燃えることがありますので、十分に気を付けてください。また、煮え終えた鍋を移動する際には、声を掛け合い、互いに注意し合うようにご指導ください。

**【小朝日炊飯棟 略図】** かまど：16 水道：11 テーブル：16 椅子：多数



**【大朝日炊飯棟 略図】** かまど：16 水道：12 テーブル：18 椅子：多数





# 焼き芋づくり

※低学年以下は所員対応

## 1. 活動の概要

薪を燃やし、自分たちで火を調節しながら焼き芋を作る活動です。火を起こす基本を学び、自分たちで作って食べる楽しさを味わうことができます。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

大朝日キャンプ場 もしくは 小朝日キャンプ場・・・ 約2時間

## 3. 活動内容等

- ①ビショビショに濡らしたさつまいもを新聞紙またはキッチンペーパーで巻き、その上からアルミホイルで包みます。
- ②ドラム缶のふたの上に薪で火を起し、十分なおき火と灰を作ります。
- ③準備したさつまいもをおき火の上に15分ほど乗せます。
- ④さつまいもを裏返しにして15分ほど経ったら、大きめの芋の焼け具合を確かめ、中まで柔らかくなっていれば完成です。

## 4. 準備（費用）等

- 【自然の家】 ・薪 ※費用…薪1束：310円 さつまいもの注文：時価  
 【団体】 ・さつまいも ・マッチ ・新聞紙 ・アルミホイル ・箸 等  
 【各自】 ・軍手 ・焼き芋の器（必要に応じて）

## 5. 実施上の留意点

- ・火の回りでは騒いだり、走り回ったりしないようにご指導ください。
- ・さつまいもの持ち込みも大歓迎です。さつまいもが大きすぎたり、薪に対して数が多いすぎたりすると、中まで火が通らないことがあるので気をつけてください。
- ・かまどの掃除、灰・ごみの始末をお願いします。

# べっこうあめづくり

## 1. 活動の概要

低学年の子どもでも簡単に作ることでできる昔ながらのお菓子です。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

屋内がいいようです・・・ 約1時間

## 3. 活動内容等

- ①鍋に砂糖と水を入れて溶かし、その後、中火で10分ほど煮詰めます。
- ②うっすら色がついてきたら火から下ろし、鍋を回して色を均一にします。
- ③アルミカップなどの型に流し込み、5分ほど冷やせば完成です。

## 4. 準備（費用）等

- 【自然の家】 ・砂糖 ・鍋 ・コンロ  
 【団体】 ・アルミカップなどの型になるもの

※費用…140円（5～6人分） 卓上コンロ1台のガス代：160円

## 5. 実施上の留意点

- ・火傷には十分に気を付けるようご指導ください。
- ・色が濃くなり過ぎると、焦げて苦くなってしまうので要注意です。

## ◆◆◆ 焼き芋体験について ◆◆◆

朝日少年自然の家

小学校低学年の焼き芋体験は、教育課程上「生活科」に位置付けている学校が多いと思われます。主たる活動は「秋さがし」であり、焼き芋体験は秋を味わう活動として添えている副菜のようなものであろうと推察します。

副菜であるにしても、子どもにとって意味ある活動であってほしいと願っています。生活科は、子どもにとって『豊かなくらしを創る学習』なので、突然に降ってわいてくるような活動では学びが成立しません。サツマイモに対して、もしくは焼き芋に対して、子どもなりの学びのストーリーが必要であると考えます。

## 1 生活科に不可欠な「学びのストーリー」とは

こんなことをしてみたい！ こうなったら素敵かも！ みんなで～しよう！  
子どもの思いによって、学びをどんどん広げていくのが生活科の醍醐味です。ある一つの体験から「もっと～したい」「次は～しよう」という課題が生まれ、次の活動へと繋がります。また、活動途中における失敗や挫折は付き物です。その度に、仲間と共有し、新たな知恵や気づきを獲得していきます。

学びのストーリーを大事にしながら支援していくことで、子ども自ら考えた様々な活動が展開されていきます。これは、まさに『子ども主体のくらしづくり』と言っても過言ではありません。子ども自らがくらしを創造する体験を重ねることによって実践力や活用力が高まり、指導者の予想を遥かに超えた育ちが実現されます。

焼き芋体験の場合、「焼き芋体験をする」ことの意味付けを「子ども自らが行う」ということが極めて重要です。しかし、時折、教師の思い通りにいかない場合もあります。もし、子どもたちが「焼き芋体験ではなく、スイートポテトを作って、お世話になっている6年生にプレゼントしよう」という結論を出したとするなら、指導者が思い描いていた焼き芋体験は止む無く撤退ということになるでしょう。

## 2 焼き芋体験に向けた学びのストーリーを考える

毎年実施している『秋さがし&焼き芋体験』だから…と言って、トップダウンで子どもたちに活動を下ろすのは禁じ手です。指導者には「子どもにさせたい活動」があると思いますが、そのルールに子どもたちを強引に乗せるのではなく、子どもが乗りたくなるように学びのストーリーを構築する必要があると考えます。指導者側から見れば、毎年の活動かもしれませんが、学びの主体である子どもからすれば、初めての体験だからです。

では、その一つの例を紹介しましょう。

## 【段階1】学年の畑に植える野菜を決める

- ・4月下旬ごろ、学年の畑を前にして「どんな野菜を育てたい？」という発問から活動がスタートします。学びのストーリーの始まりです。子どもたちは、思い浮かべた野菜を次々に発表することでしょう。当然、話し合いにはならず、決定には至りません。
- ・時をおいて、「畑に植える野菜を考えよう」と課題を提示します。話し合いをしているうちに、いくつかのポイントに気づき始める子どもが出始めることでしょう。「何種類の野菜にするか」「野菜を収穫した後、どうするか」「嫌いな野菜だったら、嫌だな」「ぼくは、食べていけない野菜があるよ」… 大事なポイントを板書し、みんなが納得のできる野菜を決めるよう支援します。
- ・子どもたちから「サツマイモ」という案が出ない場合は、指導者から提案してもよいと思います。収穫後の活動を考えると、サツマイモは「価値ある活動」に繋がる貴重な学習材になるからです。

## 【段階2】サツマイモに対する思いを高めながら日々を過ごす

- ・サツマイモを植えた後は、水かけ当番などを決めて世話をする訳ですが、日を追うごとにトラブルが発生するようになります。「○○君は、水かけをさぼってばかりいる」「昨日の当番は、水かけを忘れていた」そのような訴えがあった場合には、全体で共有し、話し合いによって解決します。朝の会の中に、水かけ当番の子どもたちからの「野菜の様子」について発表する場面があってもおもしろいと思います。
- ・夏休みの世話は、一大事です。学校の近くに住んでいる友だちに頼るのか、方面ごとに当番を作るのか、先生や技能技師さんをお願いするのか、地域や子どもたちの実態を見据えながら、指導者の考えも反映させて決める必要があります。子どもの発想に任せられない部分であろうと考えます。
- ・畑に雑草が生い茂っていても、あまり気にならないのが子どもです。そのような場合は、「雑草のせいでサツマイモに栄養が行かなくなる」という事実を子どもたちに投げかけなければなりません。子どもなりの解決策を生み出すはずで、水かけや雑草取り等の苦労体験を重ねることで、サツマイモに対する愛着が高まってきます。

## 【段階3】私たちの周りに「秋が来ているか」を調べる（散策）

- ・秋真っ盛りの時期に「秋さがし」をするのは、あまり価値がありません。探さなくても、朝晩の気温、木々の葉の色、周りは全て秋だからです。秋さがしのスタートは、夏の終わり頃がいいでしょう。すると、子どもたちは、登下校の時、公園で遊んでいる時、家族と買い物に出かけた時などに、くらしの中から秋を探し始めることと思います。秋を探すことが大事なのではなく、秋を自ら感じ、秋を楽しもうとする心を育むことが大切なのだと考えます。
- ・秋さがしは、自然の中だけとは限りません。季節を先取りするスーパーや大型家電量販店、洋服店、お菓子屋、テレビのコマーシャル等からも、秋の到来を感じる事ができます。子どもたちの秋さがしに対するスイッチを入れるには、自然に出かける前に、スーパーや大型店に行った方が効果的なのかもしれません。いつもは何も気にせず素通りしていた自然の変化に意識が向くようになります。

「○○店には、秋が来ているのかな？」→「グラウンドの木にも秋が来てたよ！」

#### 【段階4】収穫したサツマイモの使い方について話し合う

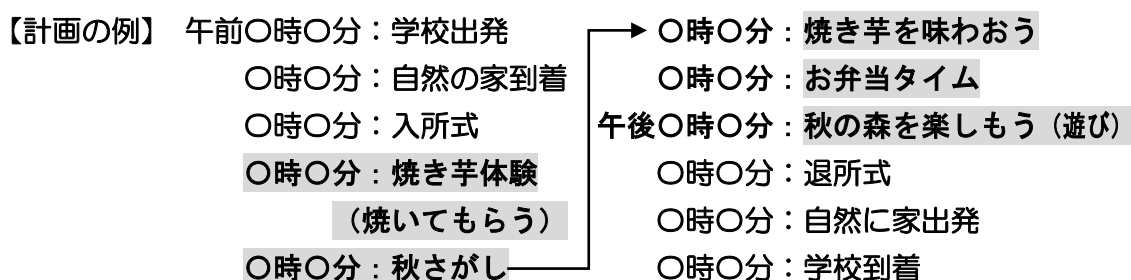
- ・収穫したサツマイモの量と人数によって、使い方は変わるだろうと思いますが、まずは、子どもたちに使い方を考えさせたいと思います。その際、学校ではできない調理があること（油で揚げる料理、生肉を使った料理、火で燃やす活動等）、自然の家であれば、火を燃やして作る「焼き芋体験」が可能であること等を伝えておきます。子どもたちは、大事なサツマイモの活かし方について丁寧に考えることでしょう。
- ・個人ごとに違う調理をすることに意識が向いた際は、活動の価値にかかわる話し合いが必要になります。（個人ごとの調理は、家庭でやればよいこと…）

#### 【段階5】自然の家で活動するための計画を立てる

- ・これまで活動してきた「秋さがし」と「サツマイモの収穫」「サツマイモの使い方についての話し合い」をもとに、自然の家の計画を立てさせます。その際、出発時刻や到着時刻・入退所式等については、指導者から説明した方がいいと思います。子どもたちには、主たる活動の部分について考えさせます。

- ・秋さがし・・・森には、どんな秋が来ているのだろうか？

焼き芋体験・・・手作り焼き芋体験に挑戦しよう！



#### 【段階6】活動をふり返る

- ・ふり返りの最終ゴールは『自分のあり方』を見つめることです。「～して楽しかった」「美味しかった」等の感想で終わってしまっただけでは、かなりもったいないと思います。「どうして楽しめたのか」「自分が、どのように頑張ったのか」「すごいと思った友だちは誰か」等について、自分のことはもちろんのこと、周りの仲間にも目を向けながら、自分のあり方をじっくりふり返るように支援することが大切です。
- ・これまでの活動も踏まえながらふり返ることができるように、掲示物（写真や実際の子どもたちの言葉を入れた学びの足跡）を工夫することも、指導者の大事な支援です。

### 3 期待したい焼き芋体験での子どもの姿

自分たちが育てたサツマイモに対する思い入れが強いほど、焼き芋の焼け具合が気になったり、完成を待ち遠しく思ったりするものです。その思いの強さは、学びのストーリーによって決まります。

焼き芋体験に限ったことではありませんが、活動をイベント的に実施したり、教師主導で子どもたちを動かしたりすれば、主体性や協働性は育ちません。「子どもの思い」を高め、「自らの思いで動く子ども」に育ててほしいと願っています。

# かまど焼きピザ

※所員対応 可

## 1. 活動の概要

炊飯棟のかまどで焼く「手作りピザ」です。ピザ生地を作る作業からピザを焼く作業まで、全てを体験することができます。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

大朝日キャンプ場炊飯棟 もしくは 小朝日キャンプ場炊飯棟・・・ 約3時間

## 3. 活動内容等

### ①ピザ生地を作る

適量の小麦粉・食塩・イースト・水をビニール袋に入れて袋を閉じ、かき混ぜ、ピザ生地を作ります。耳たぶくらいの柔らかさが目安です。

### ②発酵させる

袋を閉じて30～40分ほど放置します。寒い時期は、かまどで温めると発酵が進みやすくなります。

### ③おき火を作る

発酵の時間を利用して、かまどに薪を入れて燃やし、おき火を作ります。

### ④ピザの具をのせる

十分に発酵したピザ生地を延ばし、アルミホイルにセットし、その上にソースや具をのせていきます。焼いている時に灰などが入らないように、アルミホイルをしっかり閉じ、金属の盆にのせます。

### ⑤ピザを焼く

おき火の上に、④をのせて焼きます。火の加減にもよりますが、10分ほどが目安です。焦げてしまわないように、途中で様子を見るようにしてください。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・食材（小麦粉、食塩、玉ねぎ、ベーコン、コーン、チーズ、ツナ缶、ソース、イースト） ・果物 ・ジュース ・アルミホイル  
・金属の盆 ・革製手袋 等

【団体】 ・マッチ 等

【各自】 ・軍手 ・器 ・フォーク 等

※費用… ピザ1人前：400円 薪1束：310円

※段ボールオープン作成の場合の1釜の材料代（2～4人）：660円

## 5. 実施上の留意点

- ①おき火からピザを取出す際、通常の軍手では危険です。革製手袋をご使用ください。
- ②熱い部分はどこなのか、実物をもとに具体的にご指導ください。
- ③かまどの掃除、灰・ごみの始末をお願いします。

# 手打ちうどん

※所員対応 可

## 1. 活動の概要

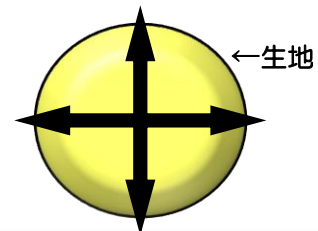
粉から「うどん」を作ります。力を込めてうどんを練り上げ、麺打ち棒で延ばし、好みの太さに切ります。自分で作ったうどんの味は格別です。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

粉が飛び散っても掃除できるような場所・・・ 約3時間

## 3. 活動内容等

- ①適量の食塩が入った小麦粉に、少しずつ水を加えながら、水分が全体に行き渡らせるように混ぜていきます。水を加えすぎると打てなくなるので、あらかじめ適量を準備しておくことが大切です。
- ②生地を一つにまとめながら練り上げます。うどんのコシが出るように、力を入れて何度も練ります。
- ③練り上げたうどん生地に片栗粉（打ち粉）を全体にまぶしながら麺打ち棒で延ばします。厚さは、お好みで決めます。
- ④延ばしたうどん生地を切りやすいようにたたみ、好みの太さに切ります。



麺打ち棒→

- ⑤薪またはコンロで湯を沸かし、うどんを茹でます。
- ⑥茹で上がったら、うどんをざるに移して流水で冷やし、盛り付ければ完成です。
- ⑦たれ・天ぷら・ジュース等の準備に係る役割分担も忘れずをお願いします。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・小麦粉 ・片栗粉（打ち粉） ・食塩 ・めんつゆ  
 ・刻みねぎ ・かき揚げ天 ・えび天 ・ジュース  
 ◆ボール ◆麺打ち棒 ◆板 ◆包丁 ◆水の入った容器

【各自】 ・うどんを入れる器 ・めんつゆの器 ・天ぷらの器 ・箸 等

※費用… 1人前：400円 業務用ガスコンロ1基ガス代：580円

## 5. 実施上の留意点

- ①そばや小麦のアレルギーの方がいる場合は、事前にご相談ください。
- ②気温や湿度によって異なりますが、うどん生地を練る作業に時間をかけ過ぎると、生地が固くなり、延びにくくなります。
- ③麺打ち棒で延ばす際には、片栗粉（打ち粉）を全体にまぶしてください。生地が板や麺打ち棒にくっついてしまうのを防ぐためです。
- ④茹で上がったうどんをざるに入れる作業は危険です。十分な配慮が必要です。

## こんにゃくづくり

## 1. 活動の概要

こんにゃくを作る工程をまるまる体験することができます。茹でる作業以外は、とても簡単で安全です。また、できたこんにゃくを味付けして食べることも可能です。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

屋外の雨が当たらない場所・・・・・・・・ 約2時間

## 3. 活動内容等

①水1ℓにこんにゃく粉30gを入れて5分ほどかき混ぜ、60分ほど放置します。

②水100mlに1.5gの食用水酸化カルシウムを入れて石灰水を作り、①に入れてかき混ぜます。

③成形して茹でれば、手作りこんにゃくの完成です。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・こんにゃく粉 ・計量カップ ・食用水酸化カルシウム

・鍋 ・おたま ・コンロ もしくは 薪 等

【各自】 ・器 ・箸 ・軍手（薪を扱う場合） 等

※費用…430円（5～6人分） 業務用ガスコンロ1基ガス代：580円

## 5. 実施上の留意点

・火を扱うので、火傷には十分に留意してください。

## \* アイスクリームづくり

## 1. 活動の概要

積雪のある冬季限定の活動です。自然界の雪の温度を利用して、アイスクリームを作ります。チューブ滑りで運動した後の冷たいアイスクリームも格別です。

## 2. 活動場所 及び 所要時間

本館周辺 もしくは 活動地・・・・・・・・ 約1時間

## 3. 活動内容等

①袋の中にアイスクリームの材料（牛乳、生クリーム、卵、砂糖）を入れて密封し、十分にかき混ぜます。

②やや大きめの袋に雪と食塩水を入れ、その中に①のアイスクリームの入った袋を入れて密封します。

③その袋をふり続け、アイスクリームが固まれば完成です。

## 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・牛乳 ・生クリーム ・卵 ・砂糖 ・食塩 等

【各自】 ・屋外の活動なので、寒くない服装、手袋必須です。

※費用…1人前：180円

## 5. 実施上の留意点

・雪が入った袋は重量があるので、人にぶつからないように注意してください。

・アイスクリームを食べる際には、衛生面にご留意ください。

その他

## 地層学習

※所員対応

### 1. 活動の概要

棚田で有名な能中地区に出向き、地層や岩石の観察学習をします。

### 2. 活動場所 及び 所要時間

朝日町能中地区・・・・・・・・ 約1時間（移動時間は含みません） ※車で約20分

### 3. 活動内容等

～ 所員が講師となって、学習を進めます。～

### 4. 準備（費用）等

～ 学習カードや筆記用具など、各団体に判断してください。～

その他

## 月山フナノ森 探検

※要 相談

### 1. 活動の概要

山形県立自然博物館ネイチャーセンターでの学習です。予約をすれば、ガイドをつけて学ぶことが可能です。

### 2. 活動場所 及び 所要時間・・・・・・・・ 約半日

### 3. 活動内容・準備 等

～「自然博物館ネイチャーセンター」に、直接お問い合わせください。～

その他

## カヌー体験

※要 相談

### 1. 活動の概要

最上川でのカヌー体験をすることができます。グリバー寒河江への予約が必要です。

### 2. 活動場所 及び 所要時間・・・・・・・・ 半日程度

### 3. 活動内容・準備等

～「グリバー寒河江」に、直接お問い合わせください。～

その他

## 出前講座

※要 相談

### 1. 活動の概要

クラフトや仲間づくり等の活動のために、所員が講師として出向きます。

### 2. 活動場所 及び 所要時間

各学校等の所属地・・・・・・・・所要時間は、団体の設定によります。

### 3. 活動内容等

～ 目的に応じて、様々な活動を仕組むことができます。～

### 4. 準備（費用）等

【自然の家】 ・必要な用具を持参します。





# 山形県朝日少年自然の家

〒990-1101

山形県西村山郡大江町大字左沢字楯山 2523-5

TEL 0237-62-4125

FAX 0237-62-4126

E-mail : yasahisyo @ pref.yamagata.jp