


災害に役立つ！沖縄自炊学

監修者：稲垣 暁（災害ソーシャルワーカー／防災士・社会福祉士）


人数	10～120人	対象者	小学高学年～中学生	班の編成	1班につき6～7人
場所	施設内食堂 または研修室	活動全体で 必要な時間	学校事前学習：45分 現地体験学習：240分 学校定着学習：45分	青少年の家での 体験学習時間	240分

 プログラム概要と目的

ねらい		
タスク・ゴール (プログラムを通じた生徒の到達目標)	プロセス・ゴール (プログラム課程で身につける技術)	ソーシャル・ゴール (プログラム実施後の行動変容)
① 米と水と容器と熱源があれば、炊飯ができる技術の習得 ② 災害発生時の限られた水や熱源の状況に対する理解 ③ 身近にあるものを工夫・応用し、新しい価値を生み出す力の獲得	① 率先して取り組み、役割を分担し、助け合うことの大切さの理解 ② 米の持つ力（保存性、柔軟性、栄養価、価格面での優位等）の理解 ③ 稲作や炊飯を発明し、生産を続けてきた先人と米への感謝	① 「自分の持つ強さ」「課題解決力」確信と日常的な行動の変容 ② 貧困状況にでも自力でごはんを作り、食べる力の獲得 ③ 自炊力の普及による経済的・社会的・文化的貧困からの脱却




子どもたちが身につける社会的能力
①率先する力 ②仲間になり助け合う力 ③工夫する力 ④リーダーシップ ⑤感謝できる力 ・ ・ ・「生きる力。明日、そして将来につながるように」(学習指導要領)
行動変容後の姿
まずは、家の台所に立って、自分でごはんを炊いてみようとする。保護者に習得した知識や技術を教える。

 実施について …流れの概略とリスクマネジメント、役割分担などの留意点を示しています。


当日の体験学習プログラム 活動の流れ
1) 衛星管理と確認（体調・服装・道具・安全・係）・導入学習「災害生活の理解」「何のために行うのか」 2) 炊飯準備：①紙パックを使って米と水を計る ②米と水を測りポリ袋に ③鍋に入れ、湯煎水を適量満たす 3) カセットコンロ点火：火力のチェックと管理 4) 炊飯時間を活用したプログラム：講話、食器にラップをかける 5) 炊飯チェック：米の状態を観察しながら、「蒸し煮」「蒸らし」 6) 安全衛星管理と盛り付け：食卓の安全衛星環境づくり、ラップを敷いた皿に米とカレーの盛り付け 7) ふりかえり学習 ※事後に関連プログラム（ウォーキングラリー、ワークなど）も体験可能
必要なりスクマネジメント
<ul style="list-style-type: none"> 必ず事前に来所して下見および当所職員との打ち合わせや確認を行ってください。（人数変更時なども） 火傷や熱中症、転倒等アクシデントへの予防策を徹底願います。 災害時を想定したプログラムでもあり、極力ゴミを出さないなど環境・衛生管理への配慮をお願いします。
学校での事前学習／ふりかえり学習について
<ul style="list-style-type: none"> 事前学習やふりかえり学習の資料として、プログラムのミッションや災害時の食の実際、体験学習の進行、衛生管理などを記述した教師向け PDF テキストを提供します。 「なんのために行うのか」生徒が理解して取り組めるよう、特に事前学習はしっかり行ってください。 失敗することも学びのひとつ。失敗を恐れずにチャレンジすることを生徒に示してあげてください。

教員の役割分担	準備物
①引率責任者：統括・指示、連絡調整、全体安全管理、支払い ②用具係：用具の準備、返却時の洗い残し等確認、カレーかけ ③支援員：個別安全管理、火加減ガスコンロ等確認、清掃確認 ④目視係：全体の様子を客観的に見る ⑤緊急時連要員：緊急事態発生時の伝令、連絡	【青少年の家】米・水・鍋・カセットコンロ・皿・耐火ポリ袋・ゴミ箱・ゴミ袋・清掃用具・衛生用品・各班用具入れカゴ 【学校/団体】班名簿・カセットコンロ用ポンベ（班数分）・給食用牛乳パック1人1個・布巾1人1枚・マイスプーン・エプロン・ラップ・帽子・軍手・ティッシュ

 体験学習の基本タイムスケジュール AM（半日で実施するコース）

	作業/場所	時間(目安)	所要	作業内容	活動のねらい	✓
00	事前セット	09:00 まで		食堂：カセットコンロなど 研修室：班人数分入り米袋・鍋・ポリ袋・ハサミ・マジック		<input type="checkbox"/>
衛生管理・目的の明確化・導入学習						
01	受付 @事務室前	09:00~09:30	30分	検温・体調チェック 参加料徴収/管理	*大人数の場合は2つの研修室に分かれる	<input type="checkbox"/>
02	開所式 @広場など	09:30~09:40	10分	所長あいさつ 趣旨・日程の説明 服装確認、エプロン着用	・活動のスケジュールと内容を知り、事故などに気をつける心構えを持つ	<input type="checkbox"/>
03	移動@研修室	09:40~09:45	5分	手指・紙パック消毒、ポリ袋渡し	・衛生管理を行う	<input type="checkbox"/>
04	タスク確認 @研修室	09:45~10:15	30分	目標理解/道具/係の確認 (米係・水係・道具係) スライド学習(災害時状況) 紙パック利用の食器作成紹介	・活動で何を身につけるかを理解する ・災害時に身近なもので代用する工夫法を知る	<input type="checkbox"/>
05	炊飯準備	10:15~10:40 *等分にする	25分	1) 紙パックで米と水を測り、ポリ袋に入れて閉じる 2) ポリ袋を鍋にセット 3) 水係はペットボトル水を鍋に半分ほど入れる	①災害時、断水で食器を洗えない、調理する水も足りない状況を理解し、身近なもので工夫をするセンスを身につける。	<input type="checkbox"/>
06	移動@食堂	10:40~10:45 *トイレ・手洗い	5分	鍋、ペットボトル水、必要用具、水筒等を持ち食堂に移動。	②米・水・鍋などの容器・火力さえあればごはんが炊けることを理解する。	<input type="checkbox"/>
炊飯体験学習						
07	炊飯①	10:45		1) 係は食器とコンロを準備 2) アルコールなど片付ける 3) コンロを中火で点火	③ポリ袋を使い炊飯する意味を理解する。	<input type="checkbox"/>
08	炊飯②	10:45~11:10	25分	「沖縄自炊学」クイズ	④炊飯の状況を観察し、ごはんが炊ける理屈を理解、上手においしく炊くコツを身に付ける。	<input type="checkbox"/>
09	炊飯③	11:10 ごろ		★このころ沸騰 鍋の中を確認	⑤米のすばらしさを知り何千年にもわたって受け継いできた先人や農家に感謝しながらいただく。	<input type="checkbox"/>
10	炊飯④	11:10~11:20	10分	沸騰後、中火で10分間蒸し煮		<input type="checkbox"/>
11	炊飯⑤	11:20		1) 火を止める 2) 鍋の中の様子を確認		<input type="checkbox"/>
12	炊飯⑥	11:20~11:35	15分	「蒸らし」スタート カレー皿にラップを敷く		<input type="checkbox"/>
13	炊飯⑦	11:35 *点火 50 分後 ★火傷注意!		1) 鍋から袋を引きあげる 2) 袋を開け、炊き具合を確認 3) 袋の湯滴を各自布巾でふきとり、袋のまま各皿に置く	⑥災害時は水が足りなくなるだけでなく、ゴミの処理が困難になることや衛生環境の問題が起こることを理解する。	<input type="checkbox"/>
14	安全確認	11:35~11:40	5分	鍋に水を入れ冷却(火傷防止対策)/ポンベ撤去/鍋移動/飛沫防止ロールスクリーン設置	⑦コロナだけではなく、食中毒や自然への影響も	<input type="checkbox"/>

15	盛り付け①	11:40～11:50	10分	ラップ皿にごはんを盛り付け 各グループでごはん量を調整	考えながら清掃をする。 *食事前に、ここまでの過程 をふりかえりつつ、心を落ち 着ける動作を。	<input type="checkbox"/>
16	盛り付け②	11:50 ごろ	10分	ごはんにカレーをかけてもらう		<input type="checkbox"/>
17	食事	12:00～12:30	30分	いただきます！		<input type="checkbox"/>
18	片付け・清掃	12:30～13:00	30分	ゴミ集め、鍋・皿・スプーン、 テーブルふき、モップがけ		<input type="checkbox"/>
理解の深め合い・定着学習						
19	移動@研修室	13:00～13:05	5分	トイレタイムのあと、移動		<input type="checkbox"/>
20	情報整理	13:05～13:30	25分	感想/気づきの発表(教員) ふりかえりシートの記入	・目標を達成できたかを 確認、学びを定着させる	<input type="checkbox"/>

 体験学習の基本タイムスケジュール PM (半日で実施するコース)

	作業/場所	時間(目安)	所要	作業内容	活動のねらい	✓
00	事前セット	14:00 まで		食堂:カセットコンロなど 研修室:班人数分入り米袋・ 鍋・ポリ袋・ハサミ・マジック		<input type="checkbox"/>
衛生管理・目的の明確化・導入学習						
01	受付 @事務室前	14:00～14:30	30分	検温・体調チェック 参加料徴収/管理	*大人数の場合は2つの 研修室に分かれる	<input type="checkbox"/>
02	開所式 @広場など	14:30～14:40	10分	所長あいさつ 趣旨・日程の説明 服装確認、エプロン着用	・活動のスケジュールと 内容を知り、事故などに 気をつける心構えを持つ	<input type="checkbox"/>
03	移動@研修室	14:40～14:45	5分	手指・紙パック消毒、ポリ袋渡し	・衛生管理を行う	<input type="checkbox"/>
04	タスク確認 @研修室	14:45～15:15	30分	目標理解/道具/係の確認 (米係・水係・道具係) スライド学習(災害時状況) 紙パック利用の食器作成紹介	・活動で何を身につける かを理解する ・災害時に身近なもので 代用する工夫法を知る	<input type="checkbox"/>
05	炊飯準備	15:15～15:40 *等分にする	25分	1) 紙パックで米と水を測り、 ポリ袋に入れて閉じる 2) ポリ袋を鍋にセット 3) 水係はペットボトル水を 鍋に半分ほど入れる	①災害時、断水で食器を 洗えない、調理する水も 足りない状況を理解し、 身近なもので工夫をする センスを身につける。	<input type="checkbox"/>
06	移動@食堂	15:40～15:45 *トイレ・手洗い	5分	鍋、ペットボトル水、必要用 具、水筒等を持ち食堂に移動。	②米・水・鍋などの容器・ 火力さえあればごはんが 炊けることを理解する。	<input type="checkbox"/>
炊飯体験学習						
07	炊飯①	15:45		1) 係は食器とコンロを準備 2) アルコールなど片付ける 3) コンロを中火で点火	③ポリ袋を使い炊飯する 意味を理解する。	<input type="checkbox"/>
08	炊飯②	15:45～16:10	25分	「沖縄自炊学」クイズ	④炊飯の状況を観察し、 ごはんが炊ける理屈を理 解、上手においしく炊く	<input type="checkbox"/>
09	炊飯③	16:10 ごろ		★このころ沸騰 鍋の中を確 認	ごはんが炊ける理屈を理 解、上手においしく炊く	<input type="checkbox"/>
10	炊飯④	16:10～16:20	10分	沸騰後、中火で10分間蒸し煮	コツを身に付ける。	<input type="checkbox"/>
11	炊飯⑤	16:20		1) 火を止める 2) 鍋の中の様子を確認	⑤米のすばらしさを知り 何千年にもわたって受け 継いできた先人や農家に 感謝しながらいただく。	<input type="checkbox"/>
12	炊飯⑥	16:20～16:35	15分	「蒸らし」スタート カレー皿にラップを敷く		<input type="checkbox"/>
13	炊飯⑦	16:35 *点火 50 分後 ★火傷注意!		1) 鍋から袋を引きあげる 2) 袋を開け、炊き具合を確認 3) 袋の湯滴を各自布巾でふ きとり、袋のまま各皿に置く	⑥災害時は水が足りなく なるだけでなく、ゴミの 処理が困難になることや	<input type="checkbox"/>

14	安全確認	16:35～16:40	5分	鍋に水を入れ冷却（火傷防止対策）/ボンベ撤去/鍋移動/飛沫防止ロールスクリーン設置	<p>衛生環境の問題が起こることを理解する。</p> <p>⑦コロナだけではなく、食中毒や自然への影響も考えながら清掃をする。</p> <p>*食事前に、ここまでの過程をふりかえりつつ、心を落ち着ける動作を。</p>	<input type="checkbox"/>
15	盛り付け①	16:40～16:50	10分	ラップ皿にごはんを盛り付け各グループでごはん量を調整		<input type="checkbox"/>
16	盛り付け②	16:50 ごろ	10分	ごはんにかレーをかけてもらう		<input type="checkbox"/>
17	食事	17:00～17:30	30分	いただきます！		<input type="checkbox"/>
18	片付け・清掃	17:30～18:00	30分	ゴミ集め、鍋・皿・スプーン、テーブルふき、モップがけ		<input type="checkbox"/>
理解の深め合い・定着学習						
19	移動@研修室	18:00～18:05	5分	トイレタイムのあと、移動		<input type="checkbox"/>
20	情報整理	18:05～18:30	25分	感想/気づきの発表（教員） ふりかえりシートの記入	・目標を達成できたかを確認、学びを定着させる	<input type="checkbox"/>