

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 秋のキャンプ！工石のお山でサバイバル！！

高知市工石山青少年の家では、小学校4年生～中学校3年生を対象に、秋のキャンプ体験「工石山自然塾 テント村」を開催しました。テント村では、工石山の大自然の中、竹細工での食器作り、野外炊飯、水のろ過実験など盛り沢山の1泊2日を過ごします。様々な野外活動の中でも、とりわけ子どもたちの知恵と協力が試されるのが、2日目の昼食作り「サバイバルメニュー」です。班ごとに別れて、限られた食材、調理器具、時間内でどんなおいしいものが作れるのか、腕の見せ所です。

### サバイバルメニュー ルール

食 材：米、小麦粉、ねぎ、人参、大根、しいたけ、  
卵 ハム、果物（缶詰）

調味料：塩、醤油、みりん、だしの素、サラダ油

器 具：鍋、フライパン、飯盒

時 間：60分

※食材はすべて使い切ること。

食材は、加熱・調理することによって腐りやすくなり、長期保存ができなくなります。従って、災害時、おにぎりやパンなどの最低限の加工品以外の食料物資は、すべて原材料のまま被災地へ届けられます。「サバイバルメニュー」では災害時を想定し、「食」を通して子どもたちの生き抜く知恵や工夫する力を鍛えます。



前日の班ミーティングで計画したメニューを作ります。何ができるかな？



#### 1 班

- ・人参と大根としいたけのかき揚げ
- ・チャーハン(ハム・卵・ねぎ)
- ・果物



役割分担を決めてみんなで協力して作ります。



#### 2 班

- ・オムレツ(ねぎとハム入り)
- ・人参と大根のすいとん汁
- ・果物
- ・白ごはん

全部で5班、十人十色の昼食ができました。