



# 親子でアウトドアクッキング♪



まるごとかぼちゃのホイル焼きと焼板づくりに挑戦！！

時 間	内 容	場 所
9時40分	受付開始	野外炊飯場 (雨：実習室前 渡り廊下)
10時00分	はじめの会	
10時10分	マッチやファイヤースターターを使って火おこしに挑戦！	
11時00分	まるごとかぼちゃのホイル焼きスタート！ ○具 材：かぼちゃ、ベーコン、とろけるチーズ、マカロニ ※1 家族につき、かぼちゃ 1 個（3～4 名分）です。 具材の追加はできません。 ○調味料：コンソメ、牛乳、ブラックペッパー ○バケツを 1 家族 1 本用意します。	
11時30分	焼板作りに挑戦！ ※おこした火で、板を焼きます。 ※焼板の大きさ…5cm×10cm	
12時00分	いただきます♪	
13時20分	片付け、アンケート記入	
14時00分	おわりの会 解散	

## 【持ち物】

- 水筒（1人1ℓ程度） □参加費（1家族 5,000円） □タオル □お薬（必要な方のみ）
- 軍手（綿100%で滑り止めがついていないもの） □防寒着 □参加同意書&健康チェックシート
- 燃えにくい素材（綿製）の長袖長ズボン、上着 ※汚れても良い物 □雨具（カッパ）

## 【活動時の服装】 服装・持ち物にはすべて名前を書いてください。

### 帽子

熱中症予防や頭部保護のため、必ずご用意ください。

### 水筒

移動の際、両手が空くよう肩から掛けられるストラップ付きのものをご用意ください。



### ズボン

スカート・ワンピースは禁止です。  
転んだ時や虫、火の粉などから身を守るため、ホットパンツ等の短い丈のズボンもお控えてください。



### 靴・靴下

スニーカーをご用意ください。サンダル類・ブーツなどは禁止です。必ず靴下を着用ください。



## 【その他】

- コロナウィルス感染防止対策につきましては、参加者の自主的な対策に委ねることといたしますので、マスクの着用は、ご自身で判断していただきますようお願いいたします。
- プログラム開始時には、活動できる服装で集合してください。
- 天候により活動時間、場所などが変更となる場合があります。
- 当日のケガ等については、応急処置及び、加入保険の範囲内で対応します。
- 悪天候が予測される場合は、イベントを中止いたします。中止の際には、前日17時頃から順次、お電話にて連絡いたします。
- 欠席の場合は、必ず電話でお知らせください。
- ご不明な点、ご質問等お気軽にお問い合わせください。



## 《お問い合わせ》

明石市立少年自然の家  
〒674-0064  
明石市大久保町江井島567  
TEL：078-947-6181  
(受付9時～17時)