

# ちょっといい春感じませんか 野外炊事体験コース 持ち物リスト



✓	持ち物	備考
	着替え	野外での活動が多いので、濡れたり、汚れたりすることもあります。1組多めにお持ちください。
	防寒着	朝晩は冷え込みます。また、日中も曇りの時には寒く感じる場合があります。着脱が簡単にできる、フリース、ダウンベスト、ウィンドブレーカー、トレーナー等を用意してください。
	汗拭きタオル	汗拭き以外に防寒にも使用できます。
	洗面用具 お風呂セット	歯ブラシ、浴用タオル、バスタオルなど。 (リンスinシャンプー、ボディソープは備え付けてあります。)
	部屋着・パジャマ	必要に応じて用意してください。
	ナップザック など	ハイキングに出かける時に、飲み物、タオル、雨具等を入れて使います。背負えるものをおすすめします。
	雨具 (カッパ、長靴など)	小雨でも野外での活動を実施しますので、雨具は必ずお持ちください。なお、カッパはなるべく上下が分かれているものにしてください。長靴があるとより便利です。
	軍手	春のお好みプログラム、野外炊事、春のお好みハイキングの時に使用します。綿100%のものをご用意ください。
	帽子	日焼け防止に有効です。
	水筒	ハイキングの時に飲み物を1人1ℓ程度持っていきます。ハイキング出発前にペットボトル入りのお茶(500ml)を配付しますが、それ以外に1本お持ちください。ペットボトル(500ml)でも構いません。
	保険証・常備薬	服用している薬がある方は必ずお持ちください。
	ヘッドランプ・懐中電灯	夜のお好みプログラムで使用します。夜のキャンプ場には外灯がないため、1人1個をご用意ください。
	携帯電話・スマートフォン	ハイキング時の緊急連絡に使用します。

## 必要な方はお持ちください



✓	持ち物	備考
	カメラ	
	ドライヤー	各自の宿泊室で使用してください。なお、各所で同時に2台以上使用しないでください。
	スリッパなど	館内移動用として、お風呂上がりに便利です。
	レジャーシート	春のお好みハイキングで昼食(お弁当)時に使用します。
	プログラムで必要な物	参加のしおりをご確認いただき、参加したい春のお好みプログラム等で必要なものを、各自準備の上お持ちください。

## 野外炊事（1日目夕食作り）の持ち物

✓	持ち物	備考
	軍手	綿100%の軍手を用意してください。 化学繊維のものや、滑り止めのイボなどがついているものは、溶けて火傷をする恐れがあるため使用できません。
	牛乳パック（開いたもの）	まな板の代わりとして使用します。牛乳パック1ℓサイズのを、開いて2枚お持ちください。
	食器（お椀、お皿など）	野外炊事メニューは下記をご確認ください。 食事に必要な道具をお持ちください。 お椀、お皿などは割れにくいものがオススメです。
	スプーン、フォーク はし等	
	マイカップ、コップ	割れにくいものがオススメです。
	飲み物、飲み物の粉末など	お湯は沸かしておきますので、お好みの飲み物をお持ちください。

※上記以外で野外炊事に必要な用具（鍋、包丁等）はセンターで準備します。

## 野外炊事（1日目夕食作り）の食材（予定）

豚こま肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、アスパラガス  
ぶなしめじ、ソーセージ、りんご、お米、牛乳

※味付けは、カレールー、シチュールー、醤油、味噌、コンソメ、だし  
マヨネーズなど、調味料を色々と用意しています。

<作れそうなメニュー例>



カレー



シチュー



豚汁



肉じゃが



豚丼 など

何を作るか、メニューを家族で相談して楽しみながら作ってください。

**食器などは、作りたいメニューを食べることができるものを  
準備して持ってきてください。**