

アフリカンキッズクラブ おとまり会のしおり

♪♪The Detail of the Pajama Party ♪♪



なまえ

1. 日時 平成 24 年 8 月 25 日 (土)、26 日 (日)
 ☂ 雨天決行 (荒天中止) ☂

2. 場所 奥多摩 川井キャンプ場 Okutama Kawai Camp Site
 〒198-0103 東京都西多摩郡奥多摩町梅澤187
 電話 0428-85-2206 ホームページ okutamas.co.jp
 * 宿泊施設：丸太ログハウス (ロフト・冷蔵庫・コンセント付)
 * みんなで電車でいきます。

▼ヤマセミ



ぼくたちもこのキャンプ場の
 住人です。ちょっとこわが
 りなので、あまりおどろかせ
 ることはしないでね。



3. ねらい

- ・はじめてのおとまり会をケガなく過ごす
- ・夏休みさいごの思い出づくりをする
- ・東京の自然にしたしみ、たくさんあそぶ
- ・アフリカのごはんをつくる・たべる

4. 人数 約 15 人 (予定)

5. ●さんかメンバー

リーダー	S	みんなの安全をまもるぞ!
副リーダー	I	みんなのたよれるお母さん
ほけん係	O	ケガをしたら声をかけてね
バーベキュー係	M	さかなの調理はまかせて!
きかく係	W	なんでも、わからないことはきいてね
ママとキッズたち	●さんママ、●ちゃん □さんママ、□くん ▲さんママ、▲ちゃん、▲くん ■さんママ、■くん	

♪スケジュール Schedule♪

1日目 8月25日(土)

11:00	JR新宿駅東口交番前・集合	電車 <small>でんしゃ</small> にのるまえに、トイレを すませましょう。
11:32	新宿駅しゅっぱつ	12番線・中央線快速
12:46	青梅駅 <small>おうめ</small> とうちやく	
	青梅駅前 <small>おうめ まえ</small> ・スーパーでおかいもの@スー パー「マルフジ」	BBQ のやさいやお肉を買い ましょう♪ここで軽め <small>かる</small> のラン チ <small>か</small> を買ってもよいですね。
13:25	青梅駅しゅっぱつ	「おくたま」のけしき <small>たの</small> を楽し みましょう★
13:48	川井駅 <small>かわら</small> とうちやく	
14:00	キャンプ場とうちやく チェックイン	みんなで写真 <small>しやしん</small> をとります。 荷物 <small>にもつ</small> をログハウスへ
	河原 <small>かわら</small> であそぶ マスのつかみどり	ママたちは、ごはんづくり
17:00	アフリカン・バーベキュー	ガーナ・セネガル・タンザニ ア風のごはん!
18:30	おかたづけ	
19:00	シャワーをあびる、きがえる ベッドのしたく	ログハウスへもどります。
20:00	タベのつどい@ログハウス (キャンドル☆ナイト)	東アフリカ・かみしばい 夏休みのおもいで発表 <small>なつやすみ はっぴよう</small>
20:30	健康かんさつ はみがき	体調 <small>たいちよう</small> を確認します。 パジャマにきがえます。
21:00	おやすみなさい	薬 <small>くすり</small> をのむ人はのみます。

2日目 8月26日(日)

7:00	おきる 健康かんさつ	顔をあらいます。 きがえます。
7:30	荷物せいり そうじ	ふとんをかたづけます。 ごみをのこさず集めます。
8:00	あさごはん (キッズたちも料理にチャレンジ!)	セネガル・タンザニア風
8:40	「ごちそうさま」→おかたづけ・はみがき	薬をのむ人はのみます。
9:00	クラフトたいけん	何ができるかな??
10:00	チェックアウト キャンプ場じゆうけんがく	荷物ははこびます。 ヤマセミはいるかな?
11:30	すいかわり	
12:00	閉会(感想はっぴょう)・解散	集合写真を撮りましょう
13:00	ザリガニつり大会(じゆうさんか) *サポーターも最後までまのこります *ひるごはんは作れませんが、近くに食堂 があります(奥多摩特産物直売所)	*天候により中止の可能 性あり

●もちもの

お風呂セット(せっけん、シャンプー、リンス、バスタオルなど)
ねるときのタオルケット・防寒具
はみがきセット
ぬれてもよい半そで・短パン・スニーカー(川原であそぶため)
きがえ、パジャマ、軍手、雨具
スーパーのお風呂2~3枚
トイレットペーパー ※トイレに紙がないため
お米(1人1~2食分)
保険証(またはコピー)
お泊り会費(大人¥5000、キッズ1人¥2500、2人¥4000)
※おくすりがある人は忘れないように

※出発の前に忘れもの
のチェックをきちんと
しよう!



●**アフリカ料理**をたべよう

1日目夜（セネガル・ガーナ・タンザニア） Senegal & Ghana & Tanzania

チチンガ（ピーナツパウダーがけ・くしやき肉）、ソーセージ、やさい、おにぎり、ヤッサギナル（たまねぎベースのとり肉ソース）



▲チチンガ



▲ヤッサギナル

2日目朝（セネガル・タンザニア） Senegal & Tanzania

めだまやき、ビーンズサンド、牛乳、キリマンジャロティー&コーヒー



▲ビーンズサンド

***当日**までのご**注意**

かぜをひかないように、体調管理をしっかりとしましょう。

***当日の おやくそく**

川のまわりは岩や石なので、運動用のスニーカーをはいて、あそびましょう。

ひとりで行動して迷子にならないようにしましょう。

（もし迷ったら、近くの大人に名札のうらの電話番号をみせて、れんらくしてもらおう）

～おうちでも作ろう～

★African Recipe★

【ヤッサギナル】作り方

(材料) 2～3人前

とり肉 200～300g (むね、もも、手羽元、手羽先など)、玉ねぎ 中3～4個

ピーマン、にんじん(彩りに。好みで)、コンソメ(マギー) 2～3個、塩、こしょう、

にんにく、レモン5～6個(お酢でも可)、フレンチマスタード大さじ1～3杯(好みで)、油

- ① とり肉は大きいものは適度にカット、手羽は切れ目を入れる。
- ② 玉ねぎ2個(3個)をスライス。ピーマン、にんじんを食べやすい大きさにカットする。
- ③ ①と②をボールに入れて、塩・こしょうレモン汁・マスタードを加えてマリネする。(30～1時間程度。)
- ④ 残りの玉ねぎをザク切りにし、コンソメ・塩・こしょう・にんにくと混ぜ、馴染ませるために適度につぶす。(基本の調味料)
- ⑤ ③のマリネからとり肉を取り出し油で揚げる。(焼いてもよい。)油から取り出す。
- ⑥ 基本の調味料を半分くらい入れて炒める。
- ⑦ マリネの玉ねぎをしんなりするまで炒める。マリネ液は後ほど使うのでそのまま。
- ⑧ ⑦にマリネ液を加え沸騰させ、残った調味料・とり肉をいれて味がなじむまで煮る。
- ⑨ 酸味が足りないときはお酢を加えてもよい。
- ⑩ 盛り付け。

※ギナルはとり肉のこと。

※とり肉の代わりに魚を使うこともある。ヤッサジェン(ジェン=魚)もある。

★イメージ画



▲ヤッサギナル

★イメージ画



▲チェブジェン(チェブ=ごはん ジェン=魚)



川井 散策まっふ

駅周辺

このマップの縮尺は正確なものではありません
—— 山道・遊歩道

奥多摩の山にはクマ
が出没します。必要
以上に怖がることは
ありませんが、念の
ため鈴やラジオなど
音の出る物を携帯し
て入山してください。

名栗村
(埼玉県)



- 飲食店
- おみやげ店
- 郵便局
- キャンプ場
- つり場
- 旅館・民宿
- バス停
- 駐車場
- お手洗い

この案内板は、奥多摩町風のヒノキ材を使用しています。