

MY CAMP SEAT

DAY

FIELD

GEAR LIST

TENTO テント周り	☐ テント ☐ 追加ポール ☐ ハンマー ☐ タープ OTHER	☐ グランドシート ☐ インナーマット ☐ チェア ☐ テーブル
SLEEP 寝具周り	☐ 寝袋・シュラフ ☐ インナーシーツ ☐ 暖房（湯たんぽ・電気毛布） OTHER	☐ コット ☐ マット ☐ まくら
COOKING キッチン用品	☐ コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料 ☐ グリル ☐ 鍋・フライパン・ダッチオーブン ☐ シェラカップ ☐ グラス ☐ 皿 ☐ 箸・フォーク・スプーン ☐ トング ☐ 包丁 ☐ まな板 ☐ スパイスボックス OTHER	☐ ヤカン ☐ ドリッパー ☐ 調味料（スパイス・油） ☐ ラップ・アルミホイル・タッパー ☐ ポリ袋・ビニール袋 ☐ ざる・食器乾燥ネット ☐ 洗剤・スポンジ・たわし ☐ クーラーボックス ☐ ウォータータンク ☐ キッチンペーパー ☐ ごみ袋 ☐ 氷（ロックアイス） ☐ トレイ
LIGHT 灯り周り	☐ ランタン ☐ ランタンの燃料（ガス・ガソリン・乾電池） ☐ ヘッドライト・懐中電灯 OTHER	
FIRE 火回り	☐ 焚き火台 ☐ 薪 ☐ グリル ☐ 炭 ☐ 着火剤 ☐ ガストーチ・チャッカマンなど OTHER	☐ 火ばさみ ☐ 火吹き棒 ☐ バケツ ☐ 火消し壺 ☐ 軍手・グローブ
WEAR ウエア	☐ 着替え（Tシャツ・下着・靴下など） ☐ 帽子 ☐ アウター ☐ ウインドブレーカー・レインウエア ☐ サンドル OTHER	☐ 長靴 ☐ 長袖・長ズボン（夏でも念のため用意を） ☐ パジャマ ☐ 防寒小物（手袋・帽子・ネックウォーマーなど）

MY CAMP SEAT

GEAR LIST

ZAKKA 雑貨	☐ 虫よけスプレー・蚊取り線香 ☐ 日焼け止め ☐ ガムテープ・ダクトテープ ☐ ペーパー類（ティッシュ・ウェット） ☐ キッチンペーパー ☐ シャンプー・コンディショナー OTHER	☐ 洗顔用品・基礎化粧品・メイク用品 ☐ 日焼け止め ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ メイク用品 ☐ 雨具
FIRST AID 寝具周り	☐ 保険証 ☐ 絆創膏 ☐ 消毒液 ☐ ガーゼ ☐ テープ ☐ 包帯 OTHER	☐ 三角巾 ☐ はさみ ☐ ピンセット・とげ抜き ☐ 虫刺され薬 ☐ 鎮痛剤 ☐ 解熱剤
PLAY&GAME 遊び道具	☐ ボール ☐ 水着 ☐ 遊び道具 OTHER	☐ プロジェクター ☐ ポータブル電源 ☐ カードゲーム

FOOD SHOPPING LIST

DAY 1	LUNCH	MENU	材料
	おひるごはん		
	DINNER	MENU	材料
	よるごはん		
DAY 2	MORNING	MENU	材料
	あさごはん		