1月5日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日

- **いちごの日**
  「いち（1）ご（5）」の語呂合せ。
- **囲碁の日**
  日本棋院が提唱。
- **紬（つむぎ）の日**
  名瀬市（現 奄美市）で1978（昭和53）年から実施。

いちごの日にちなんで「いちごクイズ」

【第1問】いちごの表面のつぶつぶ。じつは何でしょう？
① 種　② 皮　③ 実（果実）

【第2問】農林水産省の統計では、いちごは何に分類されるでしょう？
① 果物　② 野菜　③ 花

【第3問】いちごは、何の仲間（何科）の植物でしょう？
① イチゴ科　② ウリ科　③ バラ科

【第4問】いちごの花は、何色でしょう？
① 白　② 赤　③ 黄色

【第5問】いちごの収穫量が50年以上も日本一の県は、どこでしょう？
① 栃木県　② 福岡県　③ 長崎県

【第6問】いちごに多くふくまれる栄養はどれでしょう？
① カルシウム　② ビタミンC　③ たんぱく質

今日の体操「いちご摘み体操」（座ったまま）

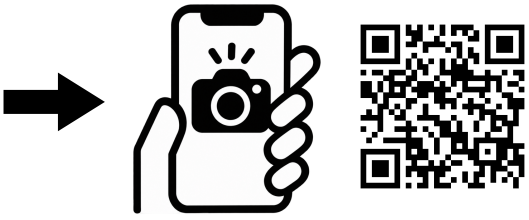
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② いちごを摘む（左右10回ずつ）
親指と人さし指で、目の前のいちごをそっとつまむしぐさをして、胸の前のかごに入れます。つぶさないように、やさしく。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：赤いものなら手を上げる
スタッフが食べものの名前を言います。赤いものなら両手を上げ、赤くないものならひざをポンとたたきましょう（例：「トマト」→手を上げる、「バナナ」→ひざ）。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

答え 1月5日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



いちごの日にちなんで「いちごクイズ」

【第1問】いちごの表面のつぶつぶ。じつは何でしょう？

① 種　② 皮　**③ 実（果実）**

つぶつぶの1つ1つが「痩果（そうか）」という実で、中に種が入っています。私たちが食べている赤い部分は、花の付け根（花たく）がふくらんだものです。

【第2問】農林水産省の統計では、いちごは何に分類されるでしょう？

① 果物　**② 野菜**　③ 花

いちごは木ではなく、畑で育てる草の実なので、統計では「野菜」です。すいかやメロンも同じで「果実的野菜」とも呼ばれます。お店では果物売り場に並んでいますね。

【第3問】いちごは、何の仲間（何科）の植物でしょう？

① イチゴ科　② ウリ科　**③ バラ科**

いちごはバラ科の植物です。りんご・なし・もも・さくらんぼもバラ科。花の形を見くらべると、どれもよく似ています。

【第4問】いちごの花は、何色でしょう？

① 白　② 赤　③ 黄色

いちごの花は白い花びらで、まん中が黄色です。花のまん中の部分がふくらんで、あの赤い実になります。真っ赤な実からは想像しにくい、かわいらしい花です。

【第5問】いちごの収穫量が50年以上も日本一の県は、どこでしょう？

① 栃木県　② 福岡県　③ 長崎県

栃木県は昭和43年から50年以上連続で、いちごの収穫量日本一です。「とちおとめ」や「とちあいか」が有名。福岡県の「あまおう」も人気の品種ですね。

【第6問】いちごに多くふくまれる栄養はどれでしょう？

① カルシウム　**② ビタミンC**　③ たんぱく質

いちご100グラム（中くらいで6～7粒）に、ビタミンCは約62ミリグラム。大人が1日にとりたい量（100ミリグラム）の半分以上になります。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生
© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます