1月22日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **カレーライスの日**
1982年のこの日、全国学校栄養士協議会で1月22日の給食のメニューをカレーにすることに決められ、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出された。

● **ジャズの日**
東京都内の老舗ジャズクラブ「バードランド」「サテンドール」「オールオブミークラブ」のオーナーらによる「JAZZ DAY実行委員会」が2001年から実施。

● **飛行船の日**
1916年のこの日、初の国産飛行船である陸軍の「雄飛号」が、所沢～大阪で実験飛行を行った。



カレーライスの日にちなんで「カレークイズ」

【第1問】海上自衛隊では、毎週何曜日にカレーを食べるでしょう？
① 月曜日　② 水曜日　③ 金曜日

【第2問】昭和43年に発売された、市販のレトルトカレーの名前は？
① ククレカレー　② ボンカレー　③ バーモントカレー

【第3問】カレーは、どこの国を通って日本に伝わったでしょう？
① インド　② イギリス　③ 中国

【第4問】カレーにそえる「福神漬け」。名前の由来といわれるのは？
① 七福神　② お寺の名前　③ 作った人の名前

【第5問】カレーの定番の野菜「じゃがいも・にんじん」と、あと1つは？
① キャベツ　② だいこん　③ たまねぎ

【第6問】カレーの辛さのもとになる、おもなスパイスはどれでしょう？
① とうがらし　② シナモン　③ ナツメグ

今日の体操「カレー作り体操」（座ったまま）

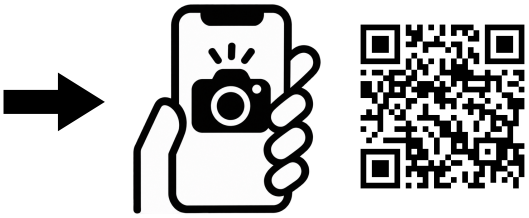
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 大なべをかきまぜる（右回り・左回り各10回）
両手で大きなおたまを持ったつもりで、胸の前で大きく、ゆっくり円をかきます。

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：カレーの具リレー
なべをかきまぜる動きを続けながら、ひとりずつ「カレーに入れるもの」を1つ言いましょう（例：じゃがいも、お肉、りんご）。前の人と同じものは言わないのがルールです。

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