答え 1月31日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



愛菜の日にちなんで「野菜クイズ」

【第1問】1日にとりたい野菜の量は、どれくらいでしょう？

① 100グラム　②350グラム　③ 1キログラム

国は1日350グラム以上の野菜をとることをすすめています。生野菜なら両手に山もり3杯分くらい。生では多く感じるので、煮たり蒸したりがおすすめです。

【第2問】野菜をたくさんとるには、どうするとよいでしょう？

①加熱してかさを減らす　② ジュースだけにする　③ 生でたくさん食べる

煮る・蒸す・いためると、野菜はかさが減って、たくさん食べられます。みそ汁や鍋に野菜をたっぷり入れるのが手軽です。やわらかくなるので、飲みこみやすくもなります。

【第3問】にんじんやかぼちゃのオレンジ色のもとは何でしょう？

① カルシウム　② 鉄分　③カロテン

カロテンは体の中でビタミンAに変わり、目や皮ふ、のどの粘膜を守る働きをします。油といっしょにとると吸収されやすいので、にんじんのきんぴらは理にかなった料理です。

【第4問】「野菜の日」は何月何日でしょう？

① 3月1日　②8月31日　③ 11月11日

8月31日を「や（8）さ（3）い（1）」と読む語呂合わせです。夏野菜がたっぷり出回る時期でもあります。今日の愛菜の日とあわせて、野菜のことを話してみましょう。

【第5問】次のうち、緑黄色野菜はどれでしょう？

① キャベツ　② だいこん　③ほうれん草

ほうれん草・にんじん・かぼちゃなど、色のこい野菜が緑黄色野菜です。キャベツやだいこん（根）は「淡色野菜」。どちらもバランスよく食べるのがおすすめです。

【第6問】ごぼうなど、すじのかたい野菜をやわらかく食べるには？

①すじを断つように切る　② すじにそって長く切る　③ 大きいまま煮る

繊維（すじ）を断つように切ると、かみ切りやすく、やわらかい食感になります。すじにそって切ると、シャキシャキした歯ごたえに。切り方ひとつで食べやすさが変わります。

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