1月31日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **愛菜の日**
  野菜ジュース「野菜生活100」などを製造・販売するカゴメ株式会社が制定。
- **愛妻の日**
  日本愛妻家協会が制定。
- **防災農地の日**
  農地を災害時に活用する取り組みを行う大阪府防災農地推進連絡会が制定。
- **五つ子誕生の日**

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　② 350グラム　③ 1キログラム

【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

【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

【第4問】「野菜の日」は何月何日でしょう？
① 3月1日　② 8月31日　③ 11月11日

【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

【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

今日の体操「野菜の体操」（座ったまま）

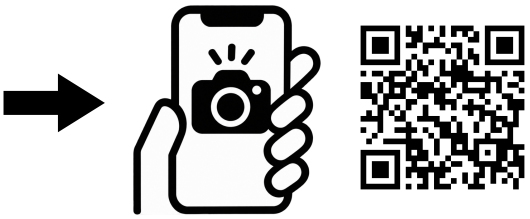
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② よくかむ練習（20回）
口を閉じたまま、奥歯でしっかりかんで、ゆるめます。ほおに手をあてると、動くのが分かります。

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：野菜の名前リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ野菜の名前を1つ言います。ひとまわりしたら、スタッフが「冬の野菜だけ」「みそ汁に入れる野菜だけ」とお題をしぼります（例：だいこん、はくさい）。

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