3月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **連子鯛の日**
  山口県下関市の下関漁港沖合底びき網漁業ブランド化協議会が2010年に制定。
- **世界結核デー**
  世界保健機関が1997年に制定。
- **マネキン記念日**
- **壇ノ浦の戦いの日**
  1185（元暦2）年のこの日、長州沖の壇ノ浦で、源義経が率いる源氏軍が平家軍を破り、平家一門が滅亡した。

連子鯛の日にちなんで「お魚クイズ」

【第1問】連子鯛（れんこだい）は、体の色から別名何と呼ばれる？
① 赤鯛　② 黄鯛　③ 黒鯛

【第2問】下関（しものせき）では、ある魚を「ふく」と呼びます。その魚は？
① タイ　② フグ　③ タコ

【第3問】タイの体の中にある、タイの形をした骨を何と呼ぶ？
① 鯛の鯛　② 鯛の子　③ 鯛の守り

【第4問】大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」はどれでしょう？
① サンマ　② アジ　③ ブリ

【第5問】ことわざ「腐っても鯛」の意味はどれでしょう？
① よいものは古くなっても値打ちがある
② 早く食べないともったいない
③ 見た目より味が大切

【第6問】魚へんに「弱い」と書く「鰯」。何と読むでしょう？
① さば　② あじ　③ いわし

今日の体操「マネキン体操」（座ったまま）

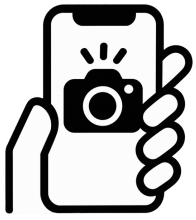
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② マネキンのポーズ（左右3回ずつ）
右手を上に、左手を横にのばして、3つ数えるあいだ止まります。つぎは左右を入れかえます。

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：足踏みお魚リレー
足踏みをしながら、順番に魚の名前を1つずつ言っていきます（例：タイ→サバ→アジ→イワシ）。
同じ魚が出ても大丈夫。思いつかないときは「パス」でOK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

答え 3月24日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



連子鯛の日にちなんで「お魚クイズ」

【第1問】連子鯛（れんこだい）は、体の色から別名何と呼ばれる？

① 赤鯛　② 黄鯛　③ 黒鯛

「黄鯛（キダイ）」とも呼ばれます。目から口のあたりが黄色っぽいのが名前の由来です。マダイより小ぶりな魚です。

【第2問】下関（しものせき）では、ある魚を「ふく」と呼びます。その魚は？

① タイ　② フグ　③ タコ

下関では、フグを「福」にかけて「ふく」と呼びます。下関はふくの取りあつかい量が日本一で、ふく専門の市場もあります。

【第3問】タイの体の中にある、タイの形をした骨を何と呼ぶ？

① 鯛の鯛　② 鯛の子　③ 鯛の守り

胸びれを動かす骨で、形がタイにそっくりなので「鯛の鯛」と呼ばれます。見つけると縁起がいいと喜ぶ人もいます。

【第4問】大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」はどれでしょう？

① サンマ　② アジ　③ ブリ

関東では、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ。関西では、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリなどと、呼び名が変わっていきます。

【第5問】ことわざ「腐っても鯛」の意味はどれでしょう？

① よいものは古くなっても値打ちがある

② 早く食べないともったいない

③ 見た目より味が大切

すぐれたものは、いたんでも値打ちを保つ、というたとえです。お祝いの魚の王様・タイだからこそ生まれた言葉ですね。

【第6問】魚へんに「弱い」と書く「鰯」。何と読むでしょう？

① さば　② あじ　③ いわし

「鰯」は「いわし」と読みます。丸干し、めざし、つみれ汁など、昔から食卓でおなじみの魚です。

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