4月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **パンの記念日**
パン食普及協議会が1983年3月に制定。

● **世界宇宙飛行の日**
1961年のこの日、世界初の有人宇宙衛星船・ソ連のボストーク1号が打ち上げに成功した。

● **東京大学創立記念日**
1877年のこの日、東京開成学校と東京医学校を併合して東京大学が開設された。

パンの記念日にちなんで「パンクイズ」

【第1問】「パン」という言葉は、どこの国の言葉から？
① ポルトガル語　② フランス語　③ 英語

【第2問】包装された食パンの「1斤（きん）」。何グラム以上と決まっている？
① 100グラム　② 340グラム　③ 1000グラム

【第3問】戦後の学校給食で、パンといっしょに出た飲みものは？
① 豆乳　② 脱脂粉乳　③ ヨーグルト

【第4問】パンの「クロワッサン」。フランス語でどんな意味？
① 星　② 満月　③ 三日月

【第5問】「サンドイッチ」の名前は、何からついた？
① イギリスの伯爵の呼び名　② パンの形　③ はさむという意味

【第6問】細長いフランスパン「バゲット」。どんな意味の言葉？
① 鳥　② 花　③ 棒（つえ）

今日の体操「宇宙飛行士体操」（座ったまま）

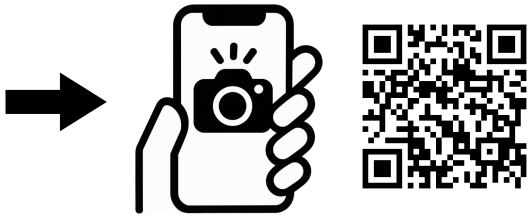
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② ロケット発射（3回）
両うでを体の横につけ、「3・2・1・発射！」で両手を上にスッとのばします。
ゆっくり下ろします。

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：逆に数えて発射
足踏みをしながら、みんなで10から1まで逆に数えます。「1」のあとに「発射！」と言って、両手を上へ（例：10、9、8…1、発射！）。むずかしい人は5から数えてもOK。

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