6月1日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



- **麦茶の日**
  全国麦茶工業協同組合が1986年に制定。
- **国際子供の日**
  1925年にジュネーブで開かれた子供の福祉世界会議で制定。
- **写真の日**
  「写真の日制定委員会」が1951年に制定。
- **チューインガムの日**
  日本チューインガム協会が1994年に制定。

麦茶の日にちなんで「麦茶と麦のクイズ」

【第1問】江戸時代、麦茶は何と呼ばれていたでしょう？
① 麦湯（むぎゆ）　② 麦水（むぎみず）　③ 麦汁（むぎじる）

【第2問】麦茶が茶色く、香ばしいのはなぜでしょう？
① お茶の葉を入れるから　② 大麦を炒（い）るから　③ しょうゆを入れるから

【第3問】「麦秋（ばくしゅう）」は、どの季節を表す言葉でしょう？
① 春　② 夏　③ 秋

【第4問】大麦を使って作られる飲みものは、次のうちどれでしょう？
① 日本酒　② ワイン　③ ビール

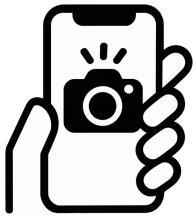
【第5問】「麦わら帽子」の麦わらは、麦のどこでしょう？
① 実をとったあとのくき　② 葉っぱ　③ 根っこ

【第6問】暑い日に水分をとるタイミングとして、よいといわれるのは？
① のどがかわいてから　② 夜にまとめて　③ のどがかわく前から

今日の体操「夏じたく体操」（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. **足首をまわす（左右10回ずつ）**
   片足を少し前に出し、足首をゆっくり大きく回します。外回り10回、内回り10回。反対の足も同じように。
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：飲みもの言い足踏み**
   足踏みをしながら、順番に飲みものの名前を1つずつ言います（例：麦茶→牛乳→ラムネ）。前に出たものは言えません。出てこないときは「パス」で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