6月15日 今日は何の日クイズ

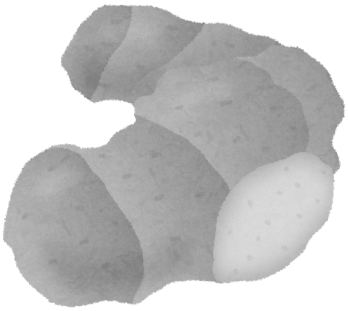
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **生姜の日**
  永谷園が2009年に制定。
- **信用金庫の日**
  全国信用金庫協会が制定。
- **米百俵デー**
  新潟県長岡市が1996年に制定。
- **千葉県民の日**
  千葉県が1984年に制定。



生姜の日にちなんで「しょうがクイズ」

【第1問】しょうがは昔、何と呼ばれていたでしょう？
① はじかみ　② たかのつめ　③ あおじそ

【第2問】お寿司屋さんで、しょうがの甘酢漬けを何と呼ぶでしょう？
① アガリ　② ガリ　③ ムラサキ

【第3問】牛丼や焼きそばにのせる、赤いしょうがは何でしょう？
① ガリ　② 新しょうが　③ 紅しょうが

【第4問】ふだん食べているしょうがは、植物のどの部分でしょう？
① 実　② 地下のくき　③ 葉

【第5問】関西で夏に飲まれる「冷やしあめ」に入っている香りのものは？
① ミント　② ゆず　③ しょうが

【第6問】しょうがの生産量がいちばん多い都道府県はどこでしょう？
① 高知県　② 青森県　③ 北海道

今日の体操「体をあたためる体操」（座ったまま）

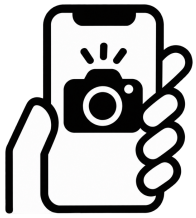
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 手と足のグーパー（30回）
両手をグー・パーと大きく開いたり閉じたりします。同時に、足の指もぎゅっとにぎって開きます。手と足いっしょに30回。

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：右手グー・左足パー
右手をグーにしたら、左足の指はパー。次は右手パー・左足グー。スタッフの「かえて！」の合図で入れかえます。ゆっくり20回。目で見ながらで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

答え 6月15日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



生姜の日にちなんで「しょうがクイズ」

【第1問】しょうがは昔、何と呼ばれていたでしょう？

① はじかみ　② たかのつめ　③ あおじそ

6月15日は、石川県金沢市の波自加彌（はじかみ）神社で「はじかみ大祭」が行われる日です。しょうがの神様をまつる神社として知られています。

【第2問】お寿司屋さんで、しょうがの甘酢漬けを何と呼ぶでしょう？

① アガリ　② ガリ　③ ムラサキ

かむと「ガリガリ」と音がするから、といわれます。アガリはお茶、ムラサキはしょうゆのこと。お寿司屋さんの言葉ですね。

【第3問】牛丼や焼きそばにのせる、赤いしょうがは何でしょう？

① ガリ　② 新しょうが　③ 紅しょうが

もともとは、梅干しを作るときにできる赤い梅酢に、しょうがを漬けて作りました。関西では紅しょうがの天ぷらも人気です。

【第4問】ふだん食べているしょうがは、植物のどの部分でしょう？

① 実　② 地下のくき　③ 葉

根っこのように見えますが、じつは土の中で太ったくき（根茎・こんけい）です。れんこんも、同じく土の中のくきを食べています。

【第5問】関西で夏に飲まれる「冷やしあめ」に入っている香りのものは？

① ミント　② ゆず　③ しょうが

冷やしあめは、水あめにしょうがの汁を加えて冷やした飲みものです。温かいものは「あめ湯」と呼ばれます。

【第6問】しょうがの生産量がいちばん多い都道府県はどこでしょう？

① 高知県　② 青森県　③ 北海道

高知県は、しょうがの生産量が全国1位です。あたたかく雨の多い土地が、しょうが作りに向いているといわれます。

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