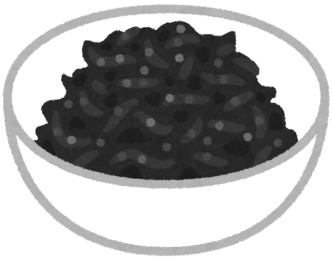
6月29日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **佃煮の日**
全国調理食品工業協同組合が2004年に制定。

● **ビートルズ記念日**
1966年のこの日、人気絶頂のイギリスのロックグループ・ビートルズが初来日した。

● **星の王子さまの日**
『星の王子さま』で知られるフランスの作家・飛行士のアントワーヌ・ド・サンテグジュペリの誕生日。

佃煮の日にちなんで「佃煮（つくだに）クイズ」

【第1問】佃煮の名前のもとになった「佃島（つくだじま）」は、今のどこ？
① 大阪府　② 東京都　③ 北海道

【第2問】佃煮の、おもな味つけは何でしょう？
① しょうゆと砂糖　② 酢と塩　③ みそとからし

【第3問】佃煮が、昔から大切にされてきたわけは何でしょう？
① 冷やすとおいしいから　② 長く日持ちするから　③ めずらしいから

【第4問】いかなごの「くぎ煮」。名前の由来は何でしょう？
① くぎで作るから　② くぎ屋さんが考えたから　③ 古いくぎに見えるから

【第5問】長野県などで昔から食べられてきた、虫の佃煮は？
① イナゴ　② カブトムシ　③ トンボ

【第6問】塩分をひかえるコツとして、よいといわれるのはどれでしょう？
① しょうゆをたっぷりかける　② めんの汁を全部飲む　③ めんの汁を残す

今日の体操「減塩ごはん体操」（座ったまま）

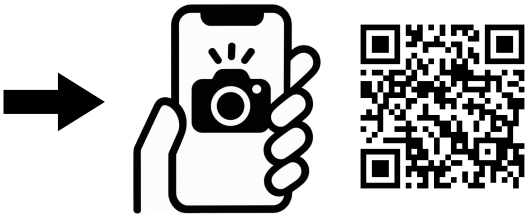
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② かむ動き（30回）
何も口に入れず、ゆっくりかむ動きをします。右のおく歯で10回、左のおく歯で10回、真ん中で10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：味で分ける料理言い
足踏みをしながら、順番に「しょっぱい料理」を1つずつ言います（例：つけもの、みそ汁）。1周したら、次は「甘い料理」（例：おはぎ、きんとん）で1周。

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29日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



佃煮の日にちなんで「佃煮（つくだに）クイズ」

【第1問】佃煮の名前のもとになった「佃島（つくだじま）」は、今のどこ？

① 大阪府　② 東京都　③ 北海道

今の東京都中央区にあった島です。徳川家康が、大阪の佃村から漁師たちを呼び寄せて住まわせたのが始まりといわれます。

【第2問】佃煮の、おもな味つけは何でしょう？

① しょうゆと砂糖　② 酢と塩　③ みそとからし

しょうゆと砂糖などで、汁がなくなるまで甘からく煮つめます。ごはんがすすむ味ですね。

【第3問】佃煮が、昔から大切にされてきたわけは何でしょう？

① 冷やすとおいしいから　② 長く日持ちするから　③ めずらしいから

しっかり煮つめるので、長く保存できます。江戸の漁師たちの保存食として生まれ、旅のおみやげとしても広まったといわれます。

【第4問】いかなごの「くぎ煮」。名前の由来は何でしょう？

① くぎで作るから　② くぎ屋さんが考えたから　③ 古いくぎに見えるから

煮あがった、いかなごが茶色く曲がって、さびた古いくぎのように見えることから名づけられました。兵庫県の春の名物です。

【第5問】長野県などで昔から食べられてきた、虫の佃煮は？

① イナゴ　② カブトムシ　③ トンボ

田んぼでとったイナゴを佃煮にして、大切なおかずにしてきました。子どものころ、イナゴとりをした方もいるのではないでしょうか。

【第6問】塩分をひかえるコツとして、よいといわれるのはどれでしょう？

① しょうゆをたっぷりかける　② めんの汁を全部飲む　③ めんの汁を残す

ラーメンやうどんの汁を残すだけでも、塩分はぐっとへるといわれます。佃煮も、少しずつ味わって楽しみましょう。

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 →

© 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