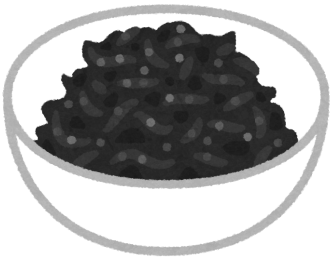
6月29日 今日は何の日クイズ

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）

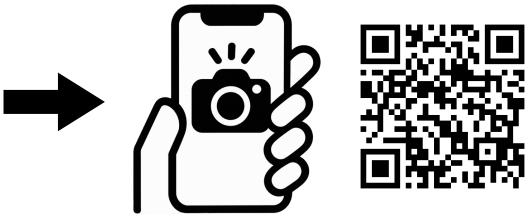
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

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