7月10日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □

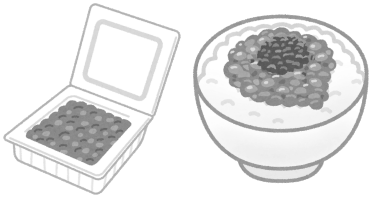


今日は何の日

● **納豆の日**
関西納豆工業協同組合が1981年に関西地域限定の記念日として制定し、全国納豆協同組合連合会が1992年に、改めて全国の記念日として制定した。

● **潤滑油の日**
全国石油工業協同組合が制定。

● **ウルトラマンの日**
1966年のこの日、TBSテレビで『ウルトラマン』の放映が開始された。



納豆の日にちなんで「納豆クイズ」

【第1問】7月10日が「納豆の日」なのは、なぜでしょう？
① 納豆が初めて売られた日
② 「なっ(7)とう(10)」の語呂合わせ
③ 大豆の取り入れの日

【第2問】次のうち、大豆からつくられていないものは？
① 油あげ　② しょうゆ　③ 甘納豆

【第3問】「水戸の納豆」で知られる、納豆が名物の県は？
① 静岡県　② 茨城県　③ 香川県

【第4問】昔の納豆は、何に包んでつくられていたでしょう？
① わら　② 新聞紙　③ 竹の皮

【第5問】大豆は、栄養が多いことから何と呼ばれるでしょう？
① 森のバター　② 海のミルク　③ 畑の肉

【第6問】「ひきわり納豆」とは、どんな納豆でしょう？
① 大豆をくだいてからつくった納豆
② 大豆を大きいままつくった納豆
③ 納豆をきざんだもの

今日の体操「ねばり強さ体操」（座ったまま）

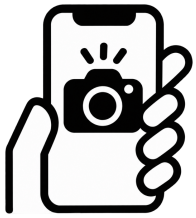
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 納豆をかきまぜる（左右30回ずつ）
箸を持ったつもりで、小さく速く円をえがいてかきまぜます。右手で30回、左手で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：まぜながら数を数える
かきまぜる動きを続けながら、100から3ずつ引いて言います（例：100、97、94、91）。70より小さくなったら終わり。むずかしい方は、1から順に数えましょう。

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