答え 8月31日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



野菜の日にちなんで「夏野菜クイズ」

【第1問】夏が旬の野菜はどれでしょう？

①なす　② 白菜　③ 大根

なすは夏から秋が旬の野菜です。焼きなす、漬けもの、マーボーなすなど、料理の幅が広いのも人気の理由です。白菜と大根は冬が旬です。

【第2問】なすのぬか漬けを色よくするために、昔からぬか床に入れたものは？

①鉄くぎ　② 十円玉　③ 小石

古い鉄くぎを入れると、鉄の成分がなすの色とむすびついて、きれいな紫色が残ります。ミョウバンを使う方法もあります。

【第3問】国がすすめる、1日にとりたい野菜の量は？

① 70グラム　②350グラム　③ 1キロ

国の健康づくりの目標「健康日本21」では、1日350グラムが目安です。小鉢にすると、およそ5皿分です。

【第4問】トマトの赤い色のもとは、何でしょう？

① カテキン　②リコピン　③ カフェイン

トマトの赤い色は、リコピンという色素です。油といっしょにとると体に吸収されやすいといわれ、いためものにもよく合います。

【第5問】冬至に食べる習わしがある野菜は？

① 大根　② ほうれん草　③かぼちゃ

かぼちゃは夏から秋にとれますが、長く保存できるので、野菜の少ない冬至のころに食べる習わしができたといわれます。

【第6問】緑のピーマンは、熟すと何色になるでしょう？

① 白　② 黒　③赤

ふだん食べている緑のピーマンは、熟す前にとったものです。そのまま畑で熟すと赤くなり、甘みが増します。

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