8月31日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **野菜の日**

全国青果物商業協同組合連合会など9団体の関係組合が1983年に制定。

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

【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

【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　② 350グラム　③ 1キロ

【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

【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

【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

今日の体操「畑しごと体操」（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 畑を耕す・野菜をぬく（各10回）

くわを持ったつもりで、両手を頭の上から前へふり下ろします。つぎに、足もとの大根をぬくように、両手でつかんで引き上げます。

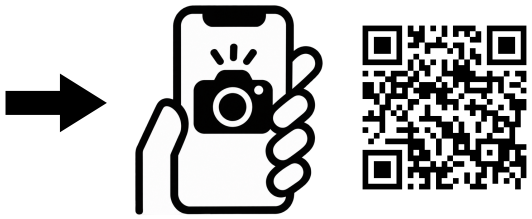
③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）

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：色で野菜の名前

足踏みをしながら、スタッフが言った色の野菜を順番に答えます（例：「赤！」→トマト、にんじん）。出なくなったら、スタッフが「緑！」「白！」と色を変えます。

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