10月2日 今日は何の日クイズ

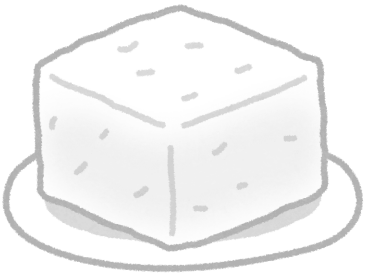
お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

- **豆腐の日**
  日本豆腐協会が1993（平成5）年に制定。
- **望遠鏡の日**
- **関越自動車道全通記念日**
  1985（昭和60）年のこの日、関越トンネルが開通し、東京～新潟間の関越自動車道が全線開通した。
- **東武の日**
  東武鉄道が2005（平成17）年に制定。



豆腐の日にちなんで「おとうふクイズ」

【第1問】豆腐のもとになる大豆。若いうちにとって食べると何と呼ばれる？
① えんどう豆　② 枝豆　③ そら豆

【第2問】「きぬごし豆腐」は、どうして「きぬごし」と呼ばれる？
① 絹の布でこすから　② 絹のようになめらかだから　③ 絹の産地で生まれたから

【第3問】豆乳を固めて豆腐にするときに、昔から使われてきたものは？
① にがり　② お酢　③ かたくり粉

【第4問】豆腐をこおらせてから乾かした、日もちのする食べものは？
① 油あげ　② がんもどき　③ 高野（こうや）豆腐

【第5問】油あげをのせた、あたたかいうどんを何というでしょう？
① きつねうどん　② 月見うどん　③ カレーうどん

【第6問】いま大豆をいちばん多く作っている国はどこでしょう？
① アメリカ　② 中国　③ ブラジル

今日の体操「おとうふ体操」（座ったまま）

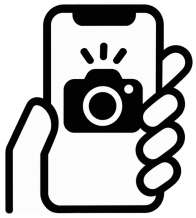
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 豆腐をそっと運ぶ（10往復）
手のひらを上にして、両手で豆腐をのせたつもりで持ちます。くずさないように、ゆっくり右へ、左へ運びます。

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：遠く・近くを見る
「遠く」と言われたら部屋のいちばん奥のかべを、「近く」と言われたら自分の手のひらを見ます。
足踏みをしながら、スタッフがばらばらに言う言葉に合わせて目を動かしましょう。

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

答え 10月2日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

豆腐の日にちなんで「おとうふクイズ」

【第1問】豆腐のもとになる大豆。若いうちにとって食べると何と呼ばれる？

① えんどう豆　② 枝豆　③ そら豆

枝豆と大豆は同じ豆です。青いうちにとったのが枝豆、畑でそのまま熟して乾いたのが大豆。言われてみると、あの緑の豆が茶色くなるのですね。

【第2問】「きぬごし豆腐」は、どうして「きぬごし」と呼ばれる？

① 絹の布でこすから　② 絹のようになめらかだから　③ 絹の産地で生まれたから

絹の布でこしているわけではありません。絹のようになめらかな口あたりだから「きぬごし」。木綿（もめん）豆腐は、木綿の布をしいた箱で固めるので表面に布の目がつきます。

【第3問】豆乳を固めて豆腐にするときに、昔から使われてきたものは？

① にがり　② お酢　③ かたくり粉

にがりは、海水から塩をとったあとに残る液です。豆乳ににがりを入れると、ふわっと固まります。昔の豆腐屋さんは、朝早くからこの仕事をしていました。

【第4問】豆腐をこおらせてから乾かした、日もちのする食べものは？

① 油あげ　② がんもどき　③ 高野（こうや）豆腐

和歌山県の高野山（こうやさん）のお寺で作られていたことから「高野豆腐」と呼ばれるようになったといわれます。「凍（し）み豆腐」と呼ぶ地方もあります。

【第5問】油あげをのせた、あたたかいうどんを何というでしょう？

① きつねうどん　② 月見うどん　③ カレーうどん

油あげはキツネの好物、という言い伝えからこの名前になったといわれます。いなりずしの「いなり」も、キツネをお使いとするお稲荷さんから来ています。

【第6問】いま大豆をいちばん多く作っている国はどこでしょう？

① アメリカ　② 中国　③ ブラジル

長いあいだアメリカが1位でしたが、近年はブラジルが世界一です。日本で使う大豆は、ほとんどが外国から来たもの。豆腐や納豆の大豆も、遠い国から海をわたってきています。

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