10月12日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ ☐



今日は何の日



● **豆乳の日**
日本豆乳協会が制定。

● **コロンブス・デー**
1492年のこの日、クリストファー・コロンブス（クリストバル・コロン）が率いるスペイン船隊が新大陸アメリカに到達した。

豆乳の日にちなんで「豆乳クイズ」

【第1問】豆乳をしぼったあとに残るものを、何というでしょう？
① おから　② ゆば　③ きなこ

【第2問】温めた豆乳の表面にできる、うすい膜を何というでしょう？
① あわ　② ゆば　③ おぼろ

【第3問】豆乳の「無調整」と「調製」。大豆の味がこいのはどちら？
① 調製豆乳　② どちらも同じ　③ 無調整豆乳

【第4問】大豆が「畑の肉」と呼ばれるのは、なぜでしょう？
① 色が肉に似ているから　② たんぱく質が多いから　③ 焼くと肉の味がするから

【第5問】豆乳を温めるとき、気をつけることはどれでしょう？
① ふきこぼれやすいので目をはなさない
② 強火で一気にわかす
③ 何度もわかしなおす

【第6問】豆乳と牛乳。カルシウムが多いのはどちらでしょう？
① 豆乳　② どちらも同じ　③ 牛乳

今日の体操「大豆すりつぶし体操」（座ったまま）

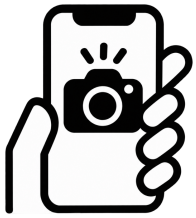
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② すりこぎを回す（左右10回ずつ）
すり鉢とすりこぎを持ったつもりで両手をかまえ、ぐるぐると大きく円をえがきます。右回り10回、左回り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：右手と左手で反対まわし
右手は時計まわり、左手は反対まわりに、同時にゆっくり10回まわします。スタッフが「はい、逆！」と言ったら、まわす向きを入れかえましょう。

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

答え 10月12日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

豆乳の日にちなんで「豆乳クイズ」

【第1問】豆乳をしぼったあとに残るものを、何というでしょう？

① おから　② ゆば　③ きなこ

「卵の花（うのはな）」とも呼ばれます。食物せんいがたっぷりです。ゆばは豆乳を温めたときにできる膜、きなこは大豆をいって粉にしたものです。

【第2問】温めた豆乳の表面にできる、うすい膜を何というでしょう？

① あわ　② ゆば　③ おぼろ

豆乳を静かに温めると、表面にうすい膜がはります。これをそっとすくったものが「ゆば」。京都や日光の名物として知られています。

【第3問】豆乳の「無調整」と「調製」。大豆の味がこいのはどちら？

① 調製豆乳　② どちらも同じ　③ 無調整豆乳

無調整は大豆と水だけで作るので、大豆の味がこく出ます。調製豆乳は、砂糖などで飲みやすく味をととのえたものです。苦手な方は、調製豆乳からどうぞ。

【第4問】大豆が「畑の肉」と呼ばれるのは、なぜでしょう？

① 色が肉に似ているから　② たんぱく質が多いから　③ 焼くと肉の味がするから

大豆には、肉に負けないほどのたんぱく質が入っています。肉や魚が食べにくい日は、豆腐や豆乳がたのもしい味方になります。

【第5問】豆乳を温めるとき、気をつけることはどれでしょう？

① ふきこぼれやすいので目をはなさない
② 強火で一気にわかす
③ 何度もわかしなおす

豆乳は、牛乳よりもふきこぼれやすい飲みものです。弱火でゆっくり、そばをはなれずに。電子レンジで温めるときも、温めすぎに気をつけましょう。

【第6問】豆乳と牛乳。カルシウムが多いのはどちらでしょう？

① 豆乳　② どちらも同じ　③ 牛乳

カルシウムは牛乳のほうがずっと多く、豆乳の7倍ほどあります。いっぽう豆乳には、鉄分が牛乳より多いというよさがあります。どちらも上手にとりましょう。

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