10月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら〇 ☐



今日は何の日

● **きのこの日**
日本特用林産振興会が1995（平成7）年5月の総会で制定。

● **世界手洗いの日**
UNICEF・世界銀行などからなる「せっけんを使った手洗いのための官民パートナーシップ」が2008（平成20）年から実施。

● **たすけあいの日**
全国社会福祉協議会が1965（昭和40）年に制定。

● **ぞうりの日**
草履興業組合が制定。

きのこの日にちなんで「きのこクイズ」

【第1問】高級きのこ「マツタケ」。どんな木の下に生えるでしょう？
① ヒノキ　② アカマツ　③ イチョウ

【第2問】しいたけを日光に当てると、増えるといわれる栄養はどれ？
① ビタミンC　② ビタミンD　③ 鉄分

【第3問】干ししいたけのだしに多い、うま味のもとはどれでしょう？
① グルタミン酸　② イノシン酸　③ グアニル酸

【第4問】「香りマツタケ、味〇〇」。〇〇に入るきのこは？
① しいたけ　② えのき　③ しめじ

【第5問】マツタケを、小さな土びんで蒸した秋の料理を何という？
① 土びん蒸し　② 茶わん蒸し　③ せいろ蒸し

【第6問】山で見つけた、名前の分からないきのこ。どうするのが正しい？
① とらない・食べない　② たてにさけたら食べる　③ 虫が食べていたら食べる

今日の体操「たすけあい体操」（座ったまま）

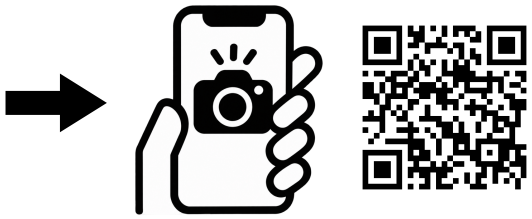
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② となりの人と手を合わせる（10回）
右手を出して、となりの人の左手とパチン。反対の手もパチン。届かないときは、空中で合わせるつもりでOK。

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：拍手リレー
足踏みをしながら、ひとりずつ順番に1回だけ手をたたいて、となりの人へ拍手を回します。一周したら、つぎは逆まわり。早く回せるか挑戦しましょう。

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15日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



きのこの日にちなんで「きのこクイズ」

【第1問】高級きのこ「マツタケ」。どんな木の下に生えるでしょう？

① ヒノキ　②アカマツ　③ イチョウ

マツタケは、おもにアカマツの林に生えます。人工的に育てることがむずかしいので、いまも山でとれたものだけ。だから値段が高いのですね。

【第2問】しいたけを日光に当てると、増えるといわれる栄養はどれ？

① ビタミンC　②ビタミンD　③ 鉄分

しいたけは、日光に当てるとビタミンDが増えます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて、骨づくりを助けます。料理の前に、かさを上にして日なたに置くのもおすすめです。

【第3問】干ししいたけのだしに多い、うま味のもとはどれでしょう？

① グルタミン酸　② イノシン酸　③グアニル酸

干ししいたけはグアニル酸、昆布はグルタミン酸、かつお節はイノシン酸。うま味のもとを組み合わせると、だしのうま味がぐっとふくらみます。

【第4問】「香りマツタケ、味〇〇」。〇〇に入るきのこは？

① しいたけ　② えのき　③しめじ

ここでいう「しめじ」は、山に生える「本しめじ」のことです。お店でよく見るぶなしめじとは、じつは別のきのこなのですね。

【第5問】マツタケを、小さな土びんで蒸した秋の料理を何という？

①土びん蒸し　② 茶わん蒸し　③ せいろ蒸し

マツタケやエビ、ぎんなんを土びんに入れて、だしで蒸した料理です。まずおちょこでおつゆを飲み、すだちをしぼって味わいます。

【第6問】山で見つけた、名前の分からないきのこ。どうするのが正しい？

①とらない・食べない　② たてにさけたら食べる　③ 虫が食べていたら食べる

「たてにさけるきのこは食べられる」「虫が食べているから安全」は、どちらもまちがいです。名前がはっきり分からないきのこは、とらない・食べない・人にあげない。

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 →

© 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