10月18日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **冷凍食品の日**
  日本冷凍食品協会が1986（昭和61）年に制定。
- **統計の日**
  1973（昭和48）年7月3日の閣議で決定。
- **ドライバーの日**
  物流産業新聞社が制定。
- **フラフープ記念日**
  1958（昭和33）年のこの日、フラフープが日本で初めて発売された。

冷凍食品の日にちなんで「冷凍食品クイズ」

【第1問】家庭の冷凍庫に入れても、カチカチに凍りにくいのはどれ？
① マヨネーズ　② ゼリー　③ みそ

【第2問】日本ではじめて売られた冷凍食品といわれるのはどれ？
① 焼きおにぎり　② ぎょうざ　③ いちご

【第3問】冷凍食品は、何度以下で保存するのがよいとされている？
① マイナス5度　② マイナス18度　③ マイナス50度

【第4問】日本ではじめてアイスクリームが売られたのは、いつの時代？
① 江戸時代　② 明治時代　③ 大正時代

【第5問】「賞味期限」の表示をはぶいてもよいとされているのはどれ？
① アイスクリーム　② 冷凍ぎょうざ　③ 冷凍えだまめ

【第6問】昭和の汽車の旅。駅で網の袋に入って売られていた冷たいおやつは？
① 冷凍みかん　② アイスキャンデー　③ かき氷

今日の体操「冷凍庫さがし体操」（座ったまま）

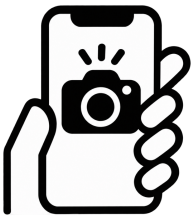
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 奥のものを取る（左右10回ずつ）
冷凍庫の奥に手をのばすつもりで、腕をまっすぐ前へ。つかんで、ゆっくり手前に引きよせます。左右かわりばんこに。

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：さむい・あったかい
スタッフが食べものの名前を言います。冷たいもの（かき氷など）なら腕を組んで「さむい！」、温かいもの（おでんなど）なら両手を広げて「あったかい！」。足踏みしながらどうぞ。

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