11月11日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **鮭の日**
  新潟県村上市が1987（昭和62）年に、大阪市中央卸売市場「鮭の日委員会」が1992（平成4）年に制定。
- **介護の日**
  厚生労働省が2008（平成20）年に制定。
- **電池の日**
  日本乾電池工業会（現在の電池工業会）が1987（昭和62）年に制定。
- **ジュエリーデー**
  日本ジュエリー協会が制定。

鮭の日にちなんで「鮭（さけ）クイズ」

【第1問】「鮭の日」が11月11日なのは、なぜでしょう？
① 鮭の旬だから
② 鮭の形が11に見えるから
③ 「圭」が「十一十一」に見えるから

【第2問】鮭の卵をしょうゆなどにつけた、つぶつぶの食べものは？
① いくら　② たらこ　③ 数の子

【第3問】鮭の身はオレンジ色。でも、じつは何の魚に分けられる？
① 赤身魚　② 白身魚　③ 青魚

【第4問】お歳暮でおなじみの「新巻鮭（あらまきじゃけ）」。何をした鮭？
① 塩をした　② 焼いた　③ みそにつけた

【第5問】海で大きくなった鮭が、卵を産みに帰ってくるのは？
① 大きな湖　② 深い海　③ 生まれた川

【第6問】鮭と野菜を鉄板で焼き、みそで味つけする北海道の料理は？
① 石狩鍋　② ちゃんちゃん焼き　③ ジンギスカン

今日の体操「ありがとう手拍子体操」（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 大きな拍手（20回）
胸の前で、できるだけ大きな音で手をたたきます。手のひら全体を合わせるのがコツ。指先だけでは音が出ません。

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：「ありがとう」手拍子
足踏みをしながら、「あ・り・が・と・う」と1音ずつ声に出し、そのたびに手をたたきます。5回くり返したら、最後にとなりの方へ「ありがとう」と言いましょう。

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 11月11日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



鮭の日にちなんで「鮭（さけ）クイズ」

【第1問】「鮭の日」が11月11日なのは、なぜでしょう？

① 鮭の旬だから

② 鮭の形が11に見えるから

③ 「圭」が「十一十一」に見えるから

「鮭」の右側の「圭」をばらすと「十一十一」になります。新潟県の村上市は昔から鮭の町として知られ、江戸時代から鮭を育てる工夫をしてきました。

【第2問】鮭の卵をしょうゆなどにつけた、つぶつぶの食べものは？

① いくら　② たらこ　③ 数の子

「いくら」はロシア語で「魚の卵」という意味です。たらこはスケトウダラの卵、数の子はニシンの卵です。

【第3問】鮭の身はオレンジ色。でも、じつは何の魚に分けられる？

① 赤身魚　② 白身魚　③ 青魚

鮭はもともと白身魚です。えびやかにの仲間を食べて、その色のもと（アスタキサンチン）が身にたまるので、オレンジ色に見えます。

【第4問】お歳暮でおなじみの「新巻鮭（あらまきじゃけ）」。何をした鮭？

① 塩をした　② 焼いた　③ みそにつけた

内臓をとって塩をまぶした鮭です。わらや縄で巻いたことから「荒巻」と呼ばれたともいわれます。年の暮れの贈りものの定番でした。

【第5問】海で大きくなった鮭が、卵を産みに帰ってくるのは？

① 大きな湖　② 深い海　③ 生まれた川

鮭は川で生まれて海へ下り、数年後に生まれた川へ帰ってきます。生まれた川のにおいを、覚えているからだといわれます。

【第6問】鮭と野菜を鉄板で焼き、みそで味つけする北海道の料理は？

① 石狩鍋　② ちゃんちゃん焼き　③ ジンギスカン

「ちゃんちゃん焼き」は北海道の漁師町の料理です。名前の由来は、お父ちゃんが作るから、ちゃっちゃと作れるから、など諸説あります。

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