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