11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

● **カスピ海ヨーグルトの日**
日本にカスピ海ヨーグルトをもたらした家森幸男京都大学名誉教授と、カスピ海ヨーグルトを製品化したフジッコが制定。

● **土木の日**
土木学会、日本土木工業協会等が建設省（現在の国土交通省）の支援で1987（昭和62）年に制定。

● **もりとふるさとの日**
国土保全奨励制度全国研究協議会が制定。

● **雪見だいふくの日**
ロッテが同社の製品「雪見だいふく」のPRのために制定。

カスピ海ヨーグルトの日にちなんで「ヨーグルトと発酵クイズ」

【第1問】ヨーグルトは、牛乳に何を加えて作る？
① こうじ菌　② 乳酸菌　③ 納豆菌

【第2問】カスピ海ヨーグルトは、どこの国から日本に伝わった？
① インド　② ブルガリア　③ ジョージア

【第3問】カスピ海ヨーグルトの特ちょうは、どれ？
① ねばりがある　② とてもかたい　③ あわが出る

【第4問】ヨーグルトの上にたまる、すきとおった水は？
① 油　② 乳清（にゅうせい）　③ 砂糖水

【第5問】家でカスピ海ヨーグルトを作るとき、向いている温度は？
① 部屋の温度くらい　② 冷蔵庫の中くらい　③ お風呂より熱いくらい

【第6問】次のうち、発酵させて作る食べものでないのは？
① みそ　② 納豆　③ 豆腐

今日の体操「早口ことば体操」（座ったまま）

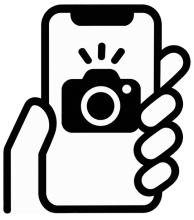
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 口を大きく動かす（各5回）
「あ・い・う・え・お」を、声を出さずに口の形だけで大げさに作ります。顔の筋肉がしっかり動きます。

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：早口ことばで足踏み
足踏みをしながら「なまむぎ なまごめ なまたまご」を3回くり返します。言えたら「となりのきゃくは よくかきくうきゃくだ」にも挑戦。まちがえても笑ってOK。

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18日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



カスピ海ヨーグルトの日にちなんで「ヨーグルトと発酵クイズ」

【第1問】ヨーグルトは、牛乳に何を加えて作る？

① こうじ菌　② 乳酸菌　③ 納豆菌

乳酸菌が牛乳の糖分を分解して乳酸を作ると、牛乳がかたまり、さわやかな酸味が出ます。これが「発酵（はっこう）」です。

【第2問】カスピ海ヨーグルトは、どこの国から日本に伝わった？

① インド　② ブルガリア　③ ジョージア

長生きの人が多い地域を調べていた家森幸男（やまもりゆきお）先生が、1986年にジョージア（グルジア）から持ち帰ったのが始まりです。

【第3問】カスピ海ヨーグルトの特ちょうは、どれ？

① ねばりがある　② とてもかたい　③ あわが出る

スプーンですくうと、とろーりと糸を引くような、ねばりがあります。酸味がおだやかで、食べやすいヨーグルトです。

【第4問】ヨーグルトの上にたまる、すきとおった水は？

① 油　② 乳清（にゅうせい）　③ 砂糖水

乳清（ホエイ）といい、たんぱく質やミネラルなどがふくまれています。捨てずに、まぜて食べるのがおすすめです。

【第5問】家でカスピ海ヨーグルトを作るとき、向いている温度は？

① 部屋の温度くらい　② 冷蔵庫の中くらい　③ お風呂より熱いくらい

カスピ海ヨーグルトの菌は、20～30℃くらいの部屋の温度でふえます。温める機械がなくても作れるので、家庭で広まりました。

【第6問】次のうち、発酵させて作る食べものでないのは？

① みそ　② 納豆　③ 豆腐

豆腐は、豆乳ににがりを加えて固めたもので、発酵食品ではありません。みそ・しょうゆ・納豆・ぬか漬けなど、日本の食卓は発酵食品でいっぱいです。

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