# 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）

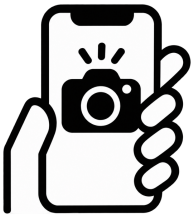
**① 深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

**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