11月20日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日

● **県民の日（山梨県）**
1871（明治4）年11月20日（旧暦）、甲府県ほか甲斐国内全域の諸県を統合して山梨県が発足した。

● **世界こどもの日**
1954年の国連総会で制定。

● **毛皮の日**
日本毛皮協会が1989年に制定。

● **ピザの日**
凸版印刷が1995年に、ピザをイタリア文化のシンボルとしてPRする日として制定。



山梨県の県民の日にちなんで「山梨県クイズ」

【第1問】太いめんを野菜といっしょにみそで煮込む、山梨の郷土料理は？
① ほうとう　② きしめん　③ おっきりこみ

【第2問】「風林火山（ふうりんかざん）」の旗で知られる、甲斐（かい）の戦国武将は？
① 上杉謙信　② 武田信玄　③ 織田信長

【第3問】ぶどうのほかに、山梨県が生産量日本一のくだものは？
① りんご　② みかん　③ もも

【第4問】次のうち「富士五湖（ふじごこ）」に入らない湖は？
① 河口湖　② 山中湖　③ 芦ノ湖

【第5問】山梨名物「信玄餅」に、きなこといっしょにかけるものは？
① 黒みつ　② しょうゆ　③ あんこ

【第6問】山梨県で走行実験が行われている、とても速い乗りものは？
① SL　② リニアモーターカー　③ ロープウェイ

今日の体操「富士山体操」（座ったまま）

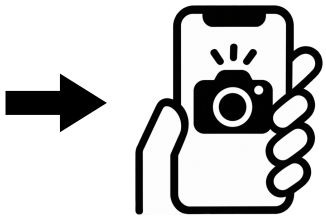
① **深呼吸（3回）**
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② **両手で富士山（5回）**
両手を頭の上で合わせて、大きな三角の山を作ります。そのまま両手をゆっくり横へ下ろし、すそ野を広げます。

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：ぶどうつみ**
足踏みをしながら、上にあるぶどうを右手・左手とかわりばんこにつむつもりで、手をのばしてにぎり、胸に引き寄せます。つむたびに「ひとつ」「ふたつ」と10まで数えましょう。

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20日 今日は何の日クイズ



赤い字が答えです

山梨県の県民の日にちなんで「山梨県クイズ」

【第1問】太いめんを野菜といっしょにみそで煮込む、山梨の郷土料理は？

① ほうとう　② きしめん　③ おっきりこみ

「ほうとう」は、かぼちゃなどの野菜とひらたい太いめんを、みそ味で煮込んだ料理です。めんを下ゆでしないので、とろみがついて体があたたまります。

【第2問】「風林火山（ふうりんかざん）」の旗で知られる、甲斐（かい）の戦国武将は？

① 上杉謙信　② 武田信玄　③ 織田信長

武田信玄は、今の山梨県にあたる甲斐の国の武将です。「風林火山」は、中国の兵法書『孫子』の言葉からとられています。

【第3問】ぶどうのほかに、山梨県が生産量日本一のくだものは？

① りんご　② みかん　③ もも

山梨県は、ももの生産量も日本一です。春には盆地いっぱいにももの花がピンク色に咲き、「桃源郷（とうげんきょう）」のような景色になります。

【第4問】次のうち「富士五湖（ふじごこ）」に入らない湖は？

① 河口湖　② 山中湖　③ 芦ノ湖

芦ノ湖は、神奈川県の箱根にある湖です。富士五湖は、山中湖・河口湖・西湖（さいこ）・精進湖（しょうじこ）・本栖湖（もとすこ）の5つで、どれも山梨県にあります。

【第5問】山梨名物「信玄餅」に、きなこといっしょにかけるものは？

① 黒みつ　② しょうゆ　③ あんこ

きなこをまぶしたおもちに、黒みつをかけて食べます。小さな風呂敷のような包みをほどいて食べるのも、楽しみのひとつですね。

【第6問】山梨県で走行実験が行われている、とても速い乗りものは？

① SL　② リニアモーターカー　③ ロープウェイ

山梨リニア実験線では、時速500㎞をこえる走行実験が行われています。速く走るときは、車体が浮き上がって進みます。

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