11月24日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら〇 □



今日は何の日

● **鰹節の日**
食品メーカー・ヤマキが制定。

● **進化の日**
1859年のこの日、ダーウィンの『種の起源』の初版が刊行された。

● **オペラ記念日**
1894（明治27）年のこの日、東京音楽学校（現在の東京芸術大学）奏楽堂で、明治以降日本で初めてのオペラが上演された。

● **いい尿の日**



鰹節の日にちなんで「かつお節クイズ」

【第1問】かつお節は、世界一〇〇な食べものといわれます。〇〇に入るのは？
① かたい　② におう　③ 小さい

【第2問】かつお節をいちばん多く作っている都道府県はどこでしょう？
① 沖縄県　② 高知県　③ 鹿児島県

【第3問】では、かつお節をいちばん多く食べている都道府県はどこでしょう？
① 東京都　② 沖縄県　③ 京都府

【第4問】ことわざ「鰹節を〇〇に預ける」。〇〇に入る生きものは？
① ネコ　② クマ　③ イヌ

【第5問】かつお節からとれる「うま味」のもとは、次のうちどれでしょう？
① クエン酸　② イノシン酸　③ 乳酸

【第6問】かつお節ができあがるまで、どのくらいの時間がかかるでしょう？
① 1日ほど　② 1週間ほど　③ 半年ほど

今日の体操「かつお節削り体操」（座ったまま）

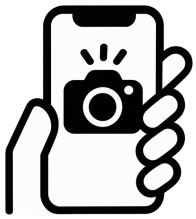
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② かつお節を削る（左右10回ずつ）
両手でかんなを持ったつもりで、前から手前へ「シャッ、シャッ」と大きく引きます。ひじをしっかり曲げのばしします。

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：削りながら食べものしりとり
削る動きを続けながら、順番に食べもののしりとりをします。前の人が言った言葉の最後の文字から始まる食べものを答えましょう（例：たまご→ごま→まぐろ）。むずかしい人は、好きな食べものを言うだけでも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