11月30日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

できたら○ □



今日は何の日



● **本みりんの日**
全国味淋協会が制定。

● **オートフォーカスカメラの日**
1977（昭和52）年のこの日、小西六写真工業（後のコニカ）が世界初の自動焦点（オートフォーカス）カメラ「コニカC35AF」を発売した。

● **鏡の日**
「いい（11）ミラー（30）」の語呂合せ。

本みりんの日にちなんで「みりんクイズ」

【第1問】本みりんの、おもな材料はどれでしょう？
① もち米　② 小麦　③ 大豆

【第2問】江戸時代、みりんはどのように楽しまれていたでしょう？
① ぬり薬として　② 甘いお酒として　③ お茶として

【第3問】お正月のお屠蘇（とそ）は、生薬を何にひたして作るでしょう？
① お酢　② しょうゆ　③ みりんやお酒

【第4問】煮物にみりんを入れると、どうなるでしょう？
① 照りやつやが出る　② 苦みが出る　③ 色が白くなる

【第5問】「みりん」と10回言ってください。では、鼻が長い動物は？
① キリン　② ウマ　③ ゾウ

【第6問】本みりんにふくまれるアルコールは、どのくらいでしょう？
① 約1%　② 約14%　③ 約40%

今日の体操「鏡まねっこ体操」（座ったまま）

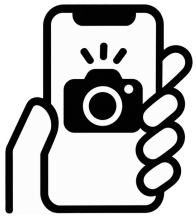
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 顔の体操（各3回）
目をぎゅっと閉じて、ぱっと大きく開きます。つぎに、口をとがらせて「うー」、横に広げて「いー」。

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：鏡のまねっこ
スタッフと向かい合います。スタッフが右手を上げたら、みなさんは鏡になったつもりで左手を上げましょう（スタッフの手と同じ側にある手です）。慣れたら足踏みをしながら。

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30日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



本みりんの日にちなんで「みりんクイズ」

【第1問】本みりんの、おもな材料はどれでしょう？

① もち米　② 小麦　③ 大豆

もち米・米こうじ・焼酎（しょうちゅう）を合わせて、じっくり熟成させて作ります。あの甘さは、砂糖ではなく、もち米から生まれたものです。

【第2問】江戸時代、みりんはどのように楽しまれていたでしょう？

① ぬり薬として　**②** 甘いお酒として　③ お茶として

江戸時代には、甘いお酒として飲まれていました。料理に使われるようになったのは、そのあとのことです。

【第3問】お正月のお屠蘇（とそ）は、生薬を何にひたして作るでしょう？

① お酢　② しょうゆ　**③** みりんやお酒

屠蘇散（とそさん）という生薬を、みりんやお酒にひたして作ります。1年の健康を願って、元日にいただきます。

【第4問】煮物にみりんを入れると、どうなるでしょう？

① 照りやつやが出る　② 苦みが出る　③ 色が白くなる

照りやつやが出て、上品な甘さになります。煮くずれしにくくなるのも、みりんのよいところです。

【第5問】「みりん」と10回言ってください。では、鼻が長い動物は？

① キリン　② ウマ　**③** ゾウ

答えはゾウ。「みりん」をくり返したあとは、つい「キリン」と言いたくなります。みんなでやると盛り上がる「10回クイズ」です。

【第6問】本みりんにふくまれるアルコールは、どのくらいでしょう？

① 約1%　**②** 約14%　③ 約40%

本みりんには、お酒と同じくらいのアルコールがふくまれていて、お酒のなかまとして売られています。煮切ったり煮こんだりすると、アルコールはとびます。

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