冬の食べ物 3択クイズ　進行役用シート(職員の方用)

問題を読み上げたら、ア・イ・ウを指の本数(1・2・3本)で答えてもらいましょう。答え合わせのあと、「声かけ例」で思い出話を聞くと会話が広がります。

第1問 **冬至の日に食べると、風邪をひかないと言われている野菜はどれでしょう？**

ア かぼちゃ　イ なす　ウ きゅうり

答え：**【ア】かぼちゃ**

冬至にかぼちゃを食べる習わしは、各地に広く伝わっています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が2つ付く食べ物は運を呼ぶとも言われます。

声かけ例：冬至に、かぼちゃを炊いた思い出はありますか？ どんな味付けでしたか？

第2問 **冬至の日に入ると良いとされるお風呂はどれでしょう？**

ア ゆず湯　イ しょうぶ湯　ウ みかん湯

答え：**【ア】ゆず湯**

冬至には、ゆずを浮かべたお風呂に入る習わしがあります。しょうぶ湯は、5月5日の端午の節句に入るお風呂です。

声かけ例：ゆず湯に入ったことはありますか？ どんな香りでしたか？

第3問 **大みそかに「年越し」で食べる習わしがある食べ物はどれでしょう？**

ア そば　イ うどん　ウ そうめん

答え：**【ア】そば**

細く長いそばにちなんで「長生きできますように」という願いが込められている、と言われます。

声かけ例：年越しそばは、温かいそば・冷たいそば、どちらでしたか？

第4問 **七草がゆを食べるのは、1月の何日でしょう？**

ア 1月1日　イ 1月7日　ウ 1月15日

答え：**【イ】1月7日**

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」。お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年の健康を願って七草がゆを食べます。

声かけ例：七草がゆは、ご家庭で作っていましたか？

第5問 **次のうち、「春の七草」に入っていないものはどれでしょう？**

ア せり　イ なずな　ウ ききょう

答え：**【ウ】ききょう**

春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」。ききょうは「秋の七草」のひとつです。

声かけ例：秋の七草も言えますか？(はぎ・ききょう・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・おばな)

第6問 **鏡開きのあと、鏡もちを入れて食べることが多いものはどれでしょう？**

ア 七草がゆ　イ おしるこ　ウ ちゃんこ鍋

答え：**【イ】おしるこ**

鏡開きは1月11日に行う地域が多い行事です。鏡もちは「切る」と言わずに「開く」と言い、木づちなどで割って、おしるこやぜんざいにしていただきます。

声かけ例：鏡もちは、家のどこに飾っていましたか？

第7問 **成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」で、冬においしい魚はどれでしょう？**

ア ぶり　イ さんま　ウ あじ

答え：**【ア】ぶり**

ぶりは、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚。呼び名は地域によって違います。冬にとれる脂ののったぶりは「寒ぶり」と呼ばれます。

声かけ例：ぶりの料理といえば、照り焼き・ぶり大根、どちらが好きですか？

第8問 **「ふろふき大根」は、大根をどのように料理したものでしょう？**

ア 油で揚げる　イ やわらかく煮る　ウ 網で焼く

答え：**【イ】やわらかく煮る**

厚く切った大根をやわらかく煮て、甘いみそをかけて食べる、冬にうれしい温かい料理です。

声かけ例：大根を使った料理で、好きなものは何ですか？

第9問 **節分の日に、その年の縁起の良い方角を向いて食べる太巻きは、なんと呼ばれるでしょう？**

ア 伊達巻　イ 鉄火巻　ウ 恵方巻

答え：**【ウ】恵方巻**

その年の縁起の良い方角を「恵方」と言います。恵方を向いて、だまって1本食べると良いとされています。伊達巻はおせち料理の卵焼きです。

声かけ例：豆まきでは、なんと言って豆をまきましたか？

第10問 **おでんの具で、魚のすり身を油で揚げたものはどれでしょう？**

ア こんにゃく　イ さつま揚げ　ウ ちくわぶ

答え：**【イ】さつま揚げ**

さつま揚げは、魚のすり身を揚げたものです。名前が似ている「ちくわぶ」は、魚ではなく小麦粉で作られています。

声かけ例：おでんの具で、いちばん好きなものは何ですか？

脳トレ工場　https://noutore.app/quiz-fuyu-tabemono

ご利用について

できること ご家庭・介護施設・デイサービス・地域の教室などで、印刷して利用者の方に配ること／レクの中で、問題を読み上げたり、ホワイトボードに書き写したりして使うこと／画面に映してレクに使うこと

禁止していること PDFデータの再配布(他のサイト・SNS・共有フォルダへの掲載など)／問題・解説・イラストなどの素材を、そのまま、または改変して、書籍・冊子・動画(YouTubeなど)・アプリ・ウェブサイト・教材の制作に使うこと／販売や、有料サービスでの利用

ほかの方に紹介していただく場合は、PDFではなく掲載ページのURLをお知らせください。