



11月号



表紙 工藤 阿須加さん

高校生のころまではスポーツに明け暮れ、食べ物で自分の体を作り、パワーの源になると感じていました。プロの道を断念することになったとき、食と農の仕組みを一から勉強したいと思い、農業大学に進学。農家での泊まり込みの研修も経験し、食と農の未来に希望や課題があることを学びました。

・手芸・

牛乳パックで作る

エチケツト袋入れ



裏側



今月の人生相談

「メールで出会った彼が忘れられない」

あなたの沈んだ心に送る
愛のメッセージ

美輪明宏の人生相談

特集1

コロナの時代の

食農教育

特集2

味も香りも
抜群!



キノコを

食べ尽くす



特集3

ヘルシー

ベイクドドーナツ



JAビギナーズガイド



多くの事業が
JA女性組織から
生まれた



やっぱり書かなきゃ!

わたしノート



★ 購読のお申し込みはお近くのJAへ

※ マークは、誌面の二次元コードから「家の光 YouTube チャンネル」で動画視聴ができる企画です。