

特集 時短で手間なく 栄養たっぷり夏ごはん

一昨年より記録的な暑さが続いています、今年の夏も全国的な猛暑が予想されています。暑さで体が疲れやすく、どうしても炊事が面倒になるのがこの時期。たんぱく質をたっぷりとれて疲労回復になる食事や体の調子を整える腸活レシピ、夏野菜がたっぷりとれるスピード栄養レシピなど、夏を元気にのりきるためのレシピや食卓が華やぐさまざまな食べ方を紹介します。

農ライフのすすめ 夏の庭をもっときれいに！

年々厳しさを増す夏の暑さ。外に出るのがままならないと、庭に出る機会も減り、手入れがおろそかになりがちですが、高温多湿による蒸れや高い地温、厳しい日ざしから植物を守ることで、そのダメージを最小限に抑えます。

併せて、暑さに強く1鉢でも映える華やかな花や、暑さを好み、晩春から秋まで咲き続ける花など、暑さに負けずに庭を彩る花たちを紹介します。



Facebook
やってます



定価 618円 (税込み)



インスタ
やってるよ



定価 576円 (税込み)

特集 “地域”を創る人々

地域のニーズに応えながら地域力の維持・強化を図る目的で、地域外の人材も積極的に受け入れ、活動を行う地域おこし協力隊や、市町村と連携して集落への「目配せ」を行う集落支援員など、さまざまな地域政策がとられてきました。

しかし、その一方で、依然、過疎や高齢化が著しい地方においては、先行きの不透明な地域に憂慮しているのではないのでしょうか。コロナ禍以降いっそう大きくなったその不安はとどまるどころを知りません。姿・形が見えなくとも、地域に正面から向き合い、“地域”を創る人々の取り組みや、地域の未来に希望の灯をともし、今、注目のアイデア、識者の意見などから、総合的に「今後の日本」を考えます。

別冊付録

「作って学ぼう！ 日本の食と農 BOOK 小学生のお料理レッスン」

「一人でごはんを作ってみたい…」

「料理ができる子になってほしい…」

そんな思いには、この「小学生のお料理レッスン 作って学ぼう 日本の食と農 BOOK」の出番。料理をしながら、日本の食材や食文化について楽しく学び、生活に役立つスキルが身につきます。さらに、日本の農業についての理解を深め、食べ物への関心や感謝の心を育てていきます。子ども対象のイベント開催時など1年を通じて豊かな日本の食を親子で楽しむときにぴったりの付録です。

