



『家の光』
7月号
別冊付録

夏野菜を まるごと 使いきる



夏にたくさん収穫できる、トマトやナス、キュウリ、トウモロコシ、カボチャ、ゴーヤーなどの夏野菜。すぐに食べきれない分を余すことなく使いきる知恵をご紹介します。

紹介する方法は冷凍、干し野菜、漬け物の3種類。それぞれのエキスパートである3名の料理研究家に教えていただきます。ふだんは使わない皮や種などの活用法や、おかずだけでなく、スイーツやドリンクの調理法など、活用したくなるアイデアが詰まった一冊です。

お申し込みはお近くのJAへ



7月号 922円(本誌・付録とも 税込)

定価(税込) ●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円



令和
5年度

『家の光』9月号 JA 女性組織学習実践運動企画

食について 楽しく学びましょう!

特集1

親子で楽しむ! 創作おむすびを作ろう

おむすびは手軽に作れて食べられる日本のソウルフード。今回は、作るのも食べるのもさらに楽しい「創作おむすび」を提案します。親子で楽しく、おいしく! 米の消費拡大、国産国産にもつながるテーマです。



特集2

食べ物を選ぶ力は一生もの! ラベルの達人になる

安全な食材を選ぶために、また国産国産の意識を高めるためにも、食品表示ラベルの正しい読み方や知識を身につけることはたいせつ。漫画やイラストで、わかりやすく解説します。



特別企画



クイズで学ぼう!

JAでの女性参画を進めていくためにも、男女共同参画についての基礎知識や情報は必要です。クイズ形式で楽しく、わかりやすく学ぶ企画です。

男女共同参画



お申し込みはお近くのJAへ



9月号 922円(本誌・付録とも 税込)

定価(税込) ●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円