

『家の光』は5月号から
リニューアルします♪

定価 922円 (税込み)

特別企画

わたしたちができる10の行動

～今日から始める食料安全保障～

国としての喫緊の大きな課題の一つである「食料安全保障」の確立。わたしたち国民が具体的にどんな行動をすれば、食料自給率が上がり、日本の食と農を守ることにつながるのでしょうか。「みんなの小さな行動が日本の食と農を変える」を考え方の基本に、わたしたちが暮らしの中で実践できる具体的な10の行動を提案します。

別冊付録

のど、目、耳、全身を鍛えて元気に！

カラダ若返りブック

「目がかすむ」「耳が聞こえにくい」「食事をするときよくむせる」「脚が痛い」など、弱ってきたと感じる部分は人それぞれです。そこで、体の部位ごとに、自宅で手軽に短時間でできるトレーニングの方法を紹介します。「今日は目」「明日は耳」など日替わりで鍛える部位を変えられるメリットも。仲間と集まり、みんなと一緒に楽しみながらトレーニングするのもおすすめです。



Facebook
やってます



定価 618円 (税込み)



定価 492円 (税込み)

インスタ
やってるよ



特集

食と農の観点から改めて 学校給食を考える

食事の場だけでなく、地産地消や郷土の文化を学ぶ場でもある給食の時間。JA青年組織やJAから、地域の小学校などに食材を提供したり、有機農産物を取り入れる取り組みも増えています。一方で、物価高騰の影響もあり、給食業者が撤退するなど、さまざまな課題もあります。学校給食の変遷をたどり、現在の学校給食における課題やこれからの可能性について考えます。

特別企画 JA全国青年大会ハイライト

2月28～29日に開催される、第70回JA全国青年大会。JA青年の主張全国大会とJA青年組織活動実績発表全国大会の発表内容のハイライトとともに、パネルディスカッションの様子などをレポートします。PR動画や看板コンクールの受賞組織や作品もカラーページで紹介します。

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上 YouTube

特集

絶品！春野菜のチャーハン

冷蔵庫にある具材を合わせて、パパッと作れるチャーハンは、休日の子どもたちのランチにぴったりなレシピですが、バリエーションが少ないと飽きてしまうことも。

そこで、さやごと食べられて、やわらかくてみずみしい旬のスナップエンドウを使った、彩のよい絶品チャーハンの作り方を紹介します。スナップエンドウのすじの取り方やゆで方から始まり、ご飯の炊き方や炒めるときの火加減など、コツさえ押さえれば、子どもでもパラパラに上手に仕上げられる方法を伝授します。スナップエンドウといっしょにほかの春野菜も加えて、野菜のシャキシャキとした食感を楽しんでください。

