



ぎせいとうふ しょうじんにょうり しょうじんにょうり
擬製豆腐は精進料理のひとつです。精進料理と

にく さかな どうぶつせい つか りょうり
は肉や魚など動物性のものを使わない料理のこ

とです。お寺では肉や卵などを堂々と食べられな

かったので豆腐や野菜を混ぜて食べたことが始まりだそうです。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

おひたし*

ぎせいとうふ
擬製豆腐○*

ごはん★

とんじる
豚汁★○*