



ぎせいとうふの「擬製」とは「ほんものをまねつく
う意味があります。昔 お坊さんが、卵のような
動物性食品を食べることを禁止されていた時に、
くす崩した豆腐に卵を混ぜて、豆腐の形に戻して食
べていたそうです。

りょうりうしの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…＊



あぶらあいにびた
油揚げ入り煮浸し＊○

ぎゅうにゅう
牛乳○

ぎせいとうふ
擬製豆腐○＊

わかめごはん★○

みそ汁＊○★