

היא קדש ואין מעשיה קדש - She is holy, but her actions are not holy

Overview¹

The גמרא explained the view of the one who maintains that מעשה שבת are forbidden only ²ושמרתם את השבת כי קדש היא of פסוק (מותר מדאורייתא but) מדרבנן the words קדש היא are an exclusion; only the שבת is קודש, but not מעשה שבת. Our תוספות clarifies why this exclusion is necessary.

ולא סגי דלא ליכתוב לא היא ולא קדש³ -

And it would not suffice if neither קדש היא were written -

דמכל שתעבתי לך הוה אסרינן באכילה והכי איתא בהדיא בפרק כל הבשר (חולין דף קטו, ושם):
לא תאכל of פסוק based on the מעשה שבת For we would have been forbidden to eat ⁴כל תועבה which is expounded to mean do not eat anything which I (ה') proclaimed to be a תועבה for you, and this is explicitly stated so in פרק כל הבשר.

Summary

If not for the מיעוט of קדש היא, we would have assumed that מעשה שבת are אסורים. לא תאכל כל תועבה on דרשה based on the באכילה.

Thinking it over

Is the word היא alone sufficient to negate כל תועבה לא תאכל, or do we require both words קדש היא?

¹ See ('Overview' to the) previous תוס' ד"ה מה

² שמות (תשא) לא, יד.

³ The word קדש may indicate that מעשה שבת are prohibited (from eating), the word היא teaches us that מעשה שבת are permitted (to be eaten). However, if the תורה would not write both of them, there would seemingly be no reason to prohibit מעשה שבת (since it does not state קדש), and therefore no need for היא (to permit מעשה שבת).

⁴ דברים (ראה) יד, ג.