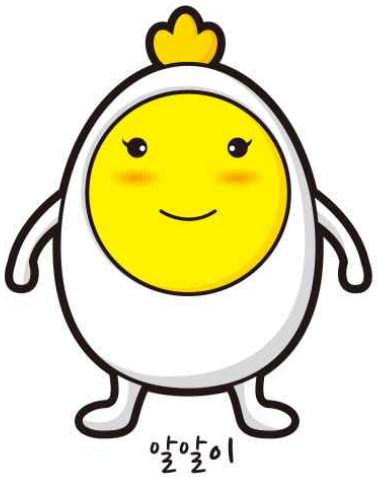
부산진구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

8월 조리원 영양 통신교육자료

영양소 알아보기Ⅳ - 철(달걀)



달걀에 든 양질의 단백질과 철분은 신체 발달의 필수 요소로 아이들의 성장과 두뇌발달을 돕습니다. 철분 부족 시 빈혈이 발생해 뇌에 혈액 공급이 부족해져 인지 발달이 느려지고 식욕을 떨어뜨려 성장발달을 저하시킵니다. 알알이와 함께 어린이 성장에 중요한 철분에 대해 알아봅시다.



철이 풍부한 달걀

※ 한국인의 철(mg/일)의 하루 권장섭취량

남자								
1~2세	3~5세	6~8세	9~11세	12~14세	15~18세	19~29세	30~49세	50~64세
		9	11	14	14	10	10	10
여자								
6	7	6~8세	9~11세	12~14세	15~18세	19~29세	30~49세	50~64세
		9	10	16	14	14	14	8

출처: 한국인 영양소 섭취기준, 2020

철이 우리 몸에서 하는 역할?

- 생명유지에 필수적인 역할을 하는 다양한 단백질의 구성요소
- 헤모글로빈, 미오글로빈 등과 결합하여 체내 산소를 운반
- 철이 결핍되면 집중력 및 학습능력 저하, 만성피로, 두통, 철 결핍성 빈혈 등이 나타남

신선한 달걀 고르는 방법

- 외관: 크고 균일한 타원형의 것, 껍질 표면이 광택이 있으며 거칠거칠한 것
- 색상: 외관은 옅은 갈색을 띠며 난황은 노란빛, 난백은 맑고 투명한 것
- 조직감: 깨트렸을 때 흰자의 높이가 높고, 노른자가 동그랗게 봉긋 솟아있는 것

달걀을 이용한 레시피(만 3~5세, 4인분량)

달걀연근찜



재료
연근 100g, 당근 20g, 양파 35g, 실파 1/2줄기, 달걀 2개, 다시마육수 50ml

소스
물 1T, 미소된장 1/2T, 식초 1t, 유자청 1t, 검은깨 1t

1. 연근은 강판에 간다. 당근과 양파는 잘게 다지고, 실파는 송송 썬다.
2. 볼에 모든 재료를 넣고 섞는다.
3. 섞은재료를 김이 오른 찜기에 넣고 10분간 찐 후 소스를 곁들여 완성한다.

버섯달걀구이



재료
양송이버섯 25g, 빨간파프리카 15g, 팽이버섯 15g, 시금치 35g, 양파 15g, 슬라이스치즈 2장, 다진마늘 1/2T, 소금 · 후춧가루 약간, 식용유

달걀물
달걀 2개, 우유 40ml, 소금 약간

1. 양송이버섯은 0.5cm 두께로 편 썰고, 파프리카는 3cm 길이로 채 썬다. 팽이버섯과 시금치는 3cm 간격으로 썰고, 양파는 굵게 다진다. 치즈는 4등분 한다.
2. 달군 팬에 식용유를 두르고 다진 양파와 다진 마늘을 넣고 볶은 후 손질한 재료와 소금·후춧가루를 넣고 볶는다.
3. 채소가 반쯤 익으면 달걀물을 넣고 중불에서 저어가며 익힌 후 치즈를 넣고 뚜껑을 덮어 쪄서 완성한다.

