



光盘行动

茂名市西粤路小学 三(8)班 吴紫茵 编号:251215



光盘行动是节约粮食、尊重劳动的表现，是中华民族的传统美德。

然而，最近我发现个别同学不再光盘了，有的把吃不完的食物倒进洗手池，导致堵塞，水都流不下去了；有的把食物倒进垃圾桶里，惹得很多蚊子苍蝇在周围飞来飞去，影响同学吃饭；有的把食物倒在学校周边，污染环境，不但给值日生打扫卫生带来困难，也严重影响了文明城市形象。

这种现象是不好的，要不得的，因为粮食来之不易。我的爷爷奶奶就是农民，他们起早贪黑，从早上一直干到晚上，都没有休息过，尽管手流血了，磨起了水泡，他们也照样在地里干活。

针对浪费粮食的现象，我有几点建议：首先，可以让老师开一个关于节约粮食、杜绝浪费的主题班会，让大家都知道浪费粮食的严重后果；其次，可以安排班上能力强的同学，每天检查督促有没有同学浪费粮食的行为；再次，推行奖惩制度，同学不浪费粮食一次可以加一分，浪费粮食的可以扣一分；最后，学校可以开展劳动实践活动，让同学们回乡下农村体验生活，尝试种粮食，体会一下种粮食的艰辛。

光盘行动是中华民族的传统美德，让我们赶紧行动起来吧！

餐桌边的传承

茂名市茂南区云禧学校 七(1)班 赖明烨 编号:242012



窗外月光如水，屋内宁静而温馨。厨房里传来妈妈炒菜的声音，香喷喷的菜香弥漫在空气中，让人垂涎欲滴。只见妈妈动作娴熟地将葱、姜、蒜、牛肉片、青椒等食材放入锅中翻炒，再加入盐、鸡精、生抽等调料。不一会儿，色香味俱全的饭菜就被端上了桌，我和爸爸循着香味来到了餐桌前。

按照惯例，我负责每餐盛米饭。走近电饭锅前，阵阵米香扑鼻而来，让人陶醉其中。“米才子，金榜题名，自然香。”每次盛饭我都会清唱几句，因为我喜欢打开锅盖先闻香，那淡淡的米香味深呼吸一口迎面扑来，让人陶醉其中，享受这片刻的宁静与美好。

“吃饭啦，吃饭啦！”妈妈一声召唤，一边脱下围裙，一边喃喃说道，“现在的小孩真幸福！我们以前别说有这么好菜，只要看见白花花的米饭早就抢光去吃了……想想当年下地插秧，种水稻，收割稻谷再碾成大米，要等两个季节那么长，真是辛苦啊！”

“妈妈，说说你当年种水稻的故事吧。”我提议道。

妈妈缓缓坐下，揉了揉眼睛，陷入了回忆：“那时我还生长在农村，和许多农村小孩一样，10岁就开始帮家里干农活。春天的时候，每到插秧季节，放学回来就跟着外公外婆到田里去插秧。春播还有些寒冷，我们弯着腰、低着头，一脚深一脚浅地

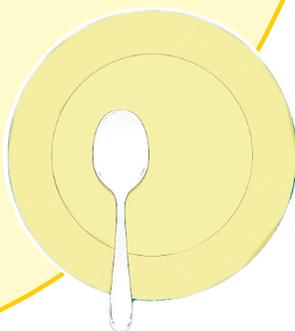
走在泥泞的田地里，一棵一棵地把稻苗插进稻田里。那时没有什么机械化，全部靠手工操作，插一亩田要一个上午。有时候累得连腰都直不起来，手上、身上、脸上全部都是泥巴。浑水种清水养，经过一个季度的除草、施肥、除害虫，到水稻开花结果、收割晒干碾米，需要漫长的一个过程。满满的一碗白米饭，真是粒粒皆辛苦啊！”

妈妈的话语让我心情变得沉重起来。是啊！“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦！”这句话在我耳边回响。

爸爸看着碗里的白米饭，语重心长地说：“粮食来之不易，可要好好珍惜呀！农民伯伯种出这些粮食是很辛苦的。”接着，爸爸也给我讲述了他当年种稻子的经历，并表示有空也要带我去田里研学，感受农民伯伯的艰辛。

听着爸爸妈妈的讲述，我深刻体会到了粮食的珍贵和劳动人民的伟大。一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。我们餐桌上碗香喷喷的白米饭，从选种、播种、除草、施肥、收割到加工，每一粒粮食都包含了农民伯伯和其他人的辛劳。因此，珍惜粮食不仅是对劳动人民的尊重，更是对中华民族传统美德的传承。

让我们以节俭为荣，以浪费为耻。在餐馆就餐时，不要过于奢侈，能吃多少就点多少；剩下的饭菜要打包带走，不要觉得丢脸。同学们，让我们共同传承勤俭节约的美德，让这种美德像清泉一样源远流长，永远滋润着我们的心田。



书法

电白汉山学校中学部 高二(12)班 谢馨贤

尊師重教
百年計

甲辰年冬 謝馨賢書

书法

山林泉高致
诗心逸
幽境

甲辰冬月志明书于汉山

(电白汉山学校小学部教师 邓志明)