

## 奶奶做的营养餐

小记者:卢虹羽  
周口七一路二小三(6)班

奶奶做的饭菜不仅多种多样,而且都很美味营养。

每天见到爷爷,我都会激动地问:“今天奶奶又做什么饭啦?”爷爷总说:“等会儿你就知道了。”今天,我就给你们说一下奶奶经常给我做的饭菜。

午餐肯定少不了面条啦!奶奶做的面条多种多样,有番茄鸡蛋面、有火腿面、有菠菜鸡蛋面、有紫菜面……说完面条,还有米饭。对于米饭,奶奶有两种做法,那就是蒸米饭和炒米饭。我敢说,我奶奶做的肯定比你平时吃的要美味。你肯定会说:“不就是碗米饭吗!”我说的可不止是蒸米饭,还有它的“小搭档”呢,那就是番茄炒鸡蛋和可乐鸡翅。把米蒸好后,盛到碗里,加入刚炒好的番茄炒鸡蛋,搅拌均匀,最后加入可乐鸡翅,瞧,美味又营养的蒸米做好了。

晚饭肯定少不了炒菜,奶奶最拿手的是番茄炒土豆丝和醋溜白菜。有吃的必定有喝的,奶奶会做的粥也比较多,比如黑米粥、小米粥、南瓜粥、绿豆粥……我最喜欢喝的就是绿豆粥了,绿豆粥不但营养,而且清凉解暑。

说了这么多美食,你一定流口水了吧。  
(辅导老师:朱新瑞)

## 难忘的运动会

小记者:郭冰冰  
周口六一路小学五(4)班

我们学校每年都要开运动会,两年前的那场运动会,至今让我难以忘怀。

那天,操场上人山人海的,突然,操场上安静了下来,只听指挥员说:“跳绳比赛正式开始!”

我的好朋友小芳拿起跳绳,手飞快地挥舞着,绳子像一条花蛇在空中翻飞,小芳脚下生风,两条腿上下交替,我都数不清跳的次数了。只听指挥员说:“停!统计成绩。小芳 124 下。”天啊!我惊呆了。

回想一个月前,接到比赛通知时,她还不会跳绳,笨手笨脚的样子惹得同学哈哈大笑,她羞红了脸,丢下绳子跑到班里哭了。作为副班长的我,有责任去开导她,我紧跟着她回到班里,安慰她,替她想对策。我决定每天放学后教她学跳绳。她体质差,没跳几下就气喘吁吁的。我建议她每天喝杯牛奶,蒙牛牛奶价格便宜,质量好,经常喝可以补充能量。每天放学后,我们俩先练一会儿跳绳,再写作业。

一个月过去了,她跳得非常快,腿上好像装了风火轮一样。这次比赛,小芳竟然比平时多跳了 40 多下,简直出乎了我的预料。得了第一名的她开心极了,一下子抱住了我。我也很自豪,因为她为班级增添了荣誉。

一个人的努力不但能为班集体争得荣誉,还可以增强一个班级的凝聚力。  
(辅导老师:高永兰)

## 健康永相伴

小记者:常博文 编号:190257  
周口莲花路小学五(3)班

运动,营养,健康,听起来是三个普通的名词,却是我们身体成长的“铁三角”。现在由于生活富裕,我们小学



## “蒙牛学生奶杯” 中小学生有奖征文 作品选登

同学们,让我们努力学习,好好锻炼身体,拥有健康的心理,做一个健康的人!  
(辅导老师:朱新瑞)

## 平常心

小记者:毛新源 编号:190027  
周口七一路二小三(6)班

我很喜欢打乒乓球,曾经参加过很多次比赛,可是最让我难忘的还是去年寒假那场淘汰赛。

那天早上,我到了球馆,教练已经把赛事表贴到了墙上,每打完一场比赛,被淘汰的人就要去下一张球台打。看着墙上自己的名字,我暗下决心:一定要努力加油啊!

第一场,我的对手是李可欣,她的个子比我还高。我精神抖擞、全神贯注地和她对战,不到 10 分钟我就拿下了第一场比赛。于是,第二场的时候,我信心百倍,几乎有点飘飘然了。不过这次我的对手是鞠昊然,他可是六年级的大哥哥,有点不好“惹”。比赛一开始我就发了一个右斜快球,他没有接住,我领先了一分。就这样,他一发、我一推,几个回合下来,乒乓球像一只白色的小鸟在球台上来回飞舞。紧接着,他连续发了好几个快球,我正在洋洋得意,结果一个球都没有接住,一下被他领先了好几分。我告诉自己:不要慌,一定要沉着应战。可是,刚下定决心,我就输掉了这一场。

最后一场,我的对手竟然是一个新队员,哈哈,这次赢定了。如果我一直发边球,他一定接不住,于是我用这个打法得了好几分。正当我目不转睛、越打越有劲的时候,一个调皮的队员拿球拍在我面前挡了一下,于是我兵败如山倒,这一场又输了。

比赛结束后,我沮丧地来到教练面前,觉得教练一定会批评我。没想到教练说:“没关系,以后多参加比赛,积累经验,学习别人的长处,一定能取得胜利的。”

以后做什么事都不能骄傲,要有一颗平常心,才能取得最终的胜利。  
(辅导老师:朱新瑞)

## 我的健康观

小记者:单佳怡  
周口七一路二小三(6)班

“脖子扭扭,屁股扭扭,我们一起来做运动……”一说起健康观,脑海里首先闪现出了在幼儿园时学的《健康

歌》。

在我看来,健康分为两种:一种是身体上的健康,还有一种是心理上的健康。俗话说:生命在于运动。运动不但能强健身体,还可以陶冶情操,锻炼大脑的思维能力。每当学习学累了的时候,我都会来到户外,呼吸呼吸新鲜空气,揉揉眼睛,伸伸胳膊,身体立刻就会感觉轻松了许多,浑身有用不完的力气。

但是,如果我们只拥有身体上的健康,而忽视了心理上的健康,就不会感到快乐。在生活和学习中,我们会遇到很多困难和挫折,“困难像弹簧,你弱它就强”,我们不能害怕困难和挫折,一定要相信自己,鼓起勇气去面对它,用坚韧不拔的意志去克服它。

同学,这就是我的健康观,你们和我一样吗?  
(辅导老师:朱新瑞)

## 我运动 我健康

小记者:朱家瑞  
周口七一路二小三(6)班

生命在于运动,运动可以增强人体的免疫力,使人健康,所以我爱运动。

我喜欢打篮球。记得 8 岁的时候,有一天我在学校篮球场上打篮球,用了好长时间,球一次也没投中。怎么样才能投中呢?我真的很想知道,所以我报了一个篮球班。老师教我们投球、运球的要领,现在,我每次训练都能投中三到五个球,我终于学会投球了。我喜欢打篮球还有一个重要的原因,老师说:“在打篮球的过程中,通过跑步、拉伸等动作,可以帮助长个子,增强免疫力,不容易生病。”

我喜欢的运动还有跑步,我的速度很快,在我们班排前五名。我记得一年级的时候,有一次上体育课,举行跑步比赛,我跑了第二名,那时候真的开心极了。

我还有一项喜欢的运动——骑自行车。5 岁的时候,我和奶奶一起到菜园里收黄豆,奶奶让我想办法把收获的黄豆运回储藏室,这么多黄豆,怎么才能运回储藏室呢?有了,用自行车运!我骑着我的自行车开始运黄豆,奶奶把黄豆捆成了好几捆,我开始运,一共运了 5 趟,全部运到了储藏室里,真是有趣!我感觉自己终于长大了。

我喜欢运动,运动不但让我锻炼了身体,增强了免疫力,还帮助家长做了力所能及的事情。在运动和劳动的过程中,还体会到了成长的快乐。

我爱运动,我爱健康。  
(辅导老师:朱新瑞)