

周口李庄小学小记者作品选登

“光盘行动”人人参与

小记者:张梦圆 编号:201996
周口李庄小学六(4)班

有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，光盘就是吃光你盘子中的食物。餐厅不多点，食堂不多打，厨房不多做。农民伯伯种地不容易，每一粒米都是他们用辛勤的汗水换来的。可是有些人吃饭时总会挑三拣四，剩下很多饭菜。

那一天，我和爸爸、妈妈、哥哥到餐厅里吃饭。我们点了很多饭菜，其中还有哥哥爱吃的肉夹馍。哥哥贪吃，一下子点了六个肉夹馍。妈妈不让点那么多，他拍拍胸脯说：“放心，我一口气就能吃四个。你们如果不吃，我自己能把肉加馍吃完”。一上肉夹馍，哥哥就狼吞虎咽地吃起来。可是，他吃了三个后，就打着饱嗝说：“我吃不下了”。我吃了一些肉、菜和一个肉夹馍，喝了不少饮料，撑得肚子痛，连路都快走不成了，揉着肚子说：“我也吃不下了”。剩下的两个肉夹馍只有让爸爸和妈妈吃了。大家都吃饱了，可是还剩下半桌菜，谁也吃不下了。妈妈喊服务员打包，我想：打包多丢脸啊！我就开始阻止妈妈打包。后来，妈妈叫我背十遍《悯农》“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦……”我背着背着鼻子发酸，眼泪不由自主地流下来。妈妈看我知道错了，接着说：“不让你浪费粮食不仅仅因为粮食来之不易，还因为全世界还有许多人吃不饱饭。非洲的一些人饿得皮包骨头，只能吃无法消化的土饼……你想一想，如果全世界每人都浪费一点粮食，那该有多少粮食呀！”妈妈的一番话让我懂得：“一粥一饭当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”以后饭吃多少点多少，吃多少做多少，如果不够还可以再点再做。如果点多了，可以打包回家吃。

同学们，让我们一起爱惜粮食吧！

(辅导老师:杜丽娜)

我家的“光盘行动”

小记者:魏子茗 编号:202001
周口李庄小学六(3)班

有一种节约叫“光盘”，有一种习惯叫“光盘”，有一种公益叫“光盘”！

“咕咕”，我的“晚餐铃”响了，我立即问妈妈什么时候吃饭，妈妈说等一会儿就吃，我说：“快点快点，我都饿得前胸贴后背了！”不一会儿，丰盛的晚餐出锅了：有绿油油的青菜、香喷喷的米饭，还有红彤彤的大虾。我的口水早就“飞流直下三千尺”了，我扑上去，狼吞虎咽地吃起来。没一会儿，我就吃饱了，可碗里还剩下点了菜，妈妈看见了说：“还有菜没吃完呢，赶紧吃掉！”我拍拍肚子说：“吃饱了，吃不下了”。妈妈严厉起来：“这怎么可以呢？这都是农民伯伯辛勤劳作的果实啊，怎么可以浪费呢？”经过了妈妈的教导，我不由自主地拿起了筷子，最后吃得一粒米一根菜也不剩。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们要做到不挑食，不浪费，“光盘”行动从我做起！

(辅导老师:刘圆圆)

“光盘”光荣

小记者:陈瀚 编号:201993
周口李庄小学六(2)班

“一粥一饭，当思来之不易”，勤俭节约是我们中华民族的优良传统，然而，随着祖国的日益强大，人们的生活富裕起来了，浪费现象也随处可见。

有一次，我跟着父母去参加一个婚宴，酒店里宾朋满座，各种各样的山珍海味摆满桌。我赶紧拿起筷子大吃起来，可几道菜后，我就有些吃不下了，望着满桌的美味佳肴，心里直叹可惜。这时，服务员阿姨又端来了几盘新菜，把桌上其他的菜都撤走了。望着服务员阿姨的背影，我不禁疑惑：她们会如何处理这些剩菜呢？

婚宴结束后，我仔细观察了一下，发现厨房边有好几个大塑料桶，服务员阿姨正把剩下的菜都往里倒。我惊讶了，这么多“山珍海味”都变成了“奢侈的垃圾”。这是多么可怕的浪费啊！

你是否了解这些饭菜是多少农民伯伯辛勤的汗水换来的？你是否知道还有很多人在为家人的温饱而奔波劳累？你是否知道还有很多人在温饱线上苦苦挣扎？据有关报道，全球饥饿人口超过10亿！全球平均每年因饥饿而死亡的人数达1000万，每6秒就有一名儿童因饥饿而死亡！这些数字让人触目惊心，于是，我决定节约粮食，从我做起！

爸爸总怕我吃不饱，每天大鱼大肉，餐桌上总是摆满了菜。结果，每顿都有许多剩菜要倒掉。我把光盘行动告诉爸爸，他高兴地答应了。我们商量好，每顿饭只要一素一荤一汤，每份菜份量减少一些，必须吃光。有了这些条规，我们餐餐光盘，望着那些吃光了的盘子，我们都有一种自豪感。

每天不剩饭，不浪费，从我做起，我们都做光荣的“光盘一族”！

(辅导老师:高蓉蓉)

节约粮食 践行光盘

小记者:左宇涛 编号:201989
周口李庄小学六(2)班

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一露阳光，你是否照亮了一方黑暗？如果你是一枚螺丝钉，你是否坚守在你生活的岗位上？我们要学习雷锋精神，从节约“一粒粮食”做起。

当我们手里捧着一碗热腾腾的面条的时候，我们是否想到生活在非洲的朋友们，他们过着怎样的生活：住着简陋的茅屋，穿着衣不蔽体，就连每天的温饱都成问题！他们那瘦骨如柴的身躯，干皱皱的皮肤，一双双无神的眼睛。比起他们，我们是不是应该珍惜这来之不易的幸福呢？以前我每次吃饭都吃不干净，每次吃完饭都剩一点儿，那时我以为就浪费这一点儿，不算什么！所以我每次都剩一点儿，可是有一次我看到了一个新闻，那上面说如果一个人浪费一点，一个家庭都浪费一点，每个家庭都浪费一点，那就是食物上一个不小的损失，直到我看到了这个新闻，我对食物的看法就此改变了。有一次，妈妈带我去自助餐厅吃饭的时候，我直接拿了一堆食物，这时我想到了那个新闻，所以我又把那些食物放回去了，只拿了足够我吃的，这时妈妈满脸疑问地说：“你今天怎么那么节约？”我说：“因为我知道什么是光盘啦！我也要加入到光盘行动！”妈妈欣慰地摸摸我的头，夸赞道：“儿子长大了，知道珍惜粮食了！”

现在的我把以前不爱吃的都尝试了一遍，发现它们都很好吃，所以现在每次吃饭都吃得干干净净，我真正懂得了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。

(辅导老师:高蓉蓉)

