



### “厉行节约”主题征文

“静以修身，俭以养德”，节约虽有限，万合是十石，滴水汇成河，粒米攒成筐，人人行动、处处节约，争做“光盘行动”的倡导者、志愿者、践行者，为社会贡献自己的一份力量。

作为正在践行“光盘行动”师生中一员的你，有什么好的想法和建议？在参与过程中，有怎样的感受和理解？欢迎来稿畅谈。

要求：字数在500~800字之间，请注明学校、姓名，发送至《郑州教育》信箱：zzjyzk2016@163.com。

### “厉行节约”主题征文(一)

# 践行光盘 从我做起

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”在全社会积极响应“光盘行动”的时候，一群热血少年奋勇争先，为社会贡献了自己的一份力量。而他们也把作为“光盘行动”倡导者、志愿者、践行者的理解与感悟以文字和图片的形式向我们展示了出来，让我们一起看看他们在参与过程中都有哪些收获吧！

## 粒粒皆辛苦

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”幼儿时期只觉得读来朗朗上口，随着年龄的增长，我慢慢理解了诗中的意义。我的老家在农村，那里土地肥沃，农作物丰富，种植着玉米、小麦、花生、棉花、大豆等农作物。

春种、夏长、秋收、冬藏。春天播种的时候要精心挑选种子，防止部分种子不发芽。当种子耕种到土地里时农民伯伯就要给种子宝宝浇水，防止种子宝宝因为口渴不长个子。日子一天天过去了，可爱的小种子们睁开眼直起腰，对这个美丽的世界充满期待。在阳光下，它们努力生长。“噌”的一声破土而出，它们四处张望，其他小伙伴们也不约而同地爬上来，一起开心地生长。

“呀！什么东西咬我？”原来是蝗虫啊！救命啊，救命啊，农民伯伯救命啊。”这时的农民伯伯像身穿铠甲的勇士，从东边冲到西边，背起农药杀向蝗虫。“我们得救了！”随着日子一天天过去，到了金秋时节，它们一个个兴高采烈地献出了累累果实，看着粮食大丰收，农民伯伯笑弯了腰！随着天气慢慢变冷，再把它收入粮仓，妥善保存，最后进行加工，变成人们餐桌上的美食。

听了我的介绍，你还忍心浪费粮食吗？感谢农民伯伯的辛苦劳作与大地给予我们的馈赠。

“光盘行动”，从我做起！

管城回族区外国语牧歌小学 黄煜博 辅导老师 宋建云

点评：小作者的作文叙述不仅生动、具体，而且趣味性强，通过拟人与比喻使文章顿生光彩，充满童趣。

## 小举动 大节约

什么是“光盘行动”呢？“光盘行动”就是不剩饭、不掉菜，把饭菜都吃得干干净净。以前，我经常剩饭掉菜，爸爸总是会无奈地说：“淳儿，要把饭吃完啊，不要浪费粮食。”

记得有一次，我在学校吃午饭，当我不紧不慢地把盘子里的饭吃光时，却惊奇地发现那吃光的盘子亮晶晶的就像是新的一般好看。但这些饭菜好像没有让我的小肚子有饱饱的感觉，便又加了一勺米和两勺菜。可我只吃了一勺，小肚子好像就开始抗议，竟然吃不下了，我只好很沮丧地把剩下的饭菜倒了。当我回过头来，看着同学们吃得干干净净的盘子，不禁羞愧起来，并不是因为他们食量比我大，而是我没有光盘。猛然间，我想到了那句朗朗上口的诗句：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

为了不浪费粮食，有人提出了“一天24小时不吃”的活动。一天什么都不吃，如果实在饿，就只能喝一点水来充饥。假如你深刻体验了24小时挨饿的经历，你就会明白人类对食物的需求是必不可缺的，就会明白粮食对于人类的重要性。难道你还会不光盘吗？

我提倡大家：让我们珍惜粮食、节约粮食，一起做“光盘行动”的践行者吧！

金水区黄河路第一小学 贺子淳

点评：作者通过两件小事向我们讲述了自己立志做“光盘行动”践行者的经历，条理清晰，有理有据。

## 养成文明用餐好习惯

有一天中午，只有我和爷爷两个人在家里，爷爷给我做了蛋炒饭，闻着香喷喷的味道，我迫不及待地想吃一口。

在洗完手之后，爷爷对我说：“咱们吃饭吧！”我开心地品尝了起来。

用餐期间，我和爷爷边吃边聊，一边夸着爷爷的手艺，一边大块朵颐地吃了一大碗。

吃完饭，我放下碗筷站起身子，准备离开饭桌时，爷爷突然叫住了我：“孩子，你吃完了吗？”我肯定地点点头，说：“已经吃完啦。”

这时爷爷就把我的碗拿过来：“你看这不是还没吃完呢？”我说：“就剩几粒米，不碍事的，而且我已

经吃饱了！”听完我的话，爷爷的脸色变了，明显不开心了，他说：“你不要小看这几粒米，虽然几粒米填不饱肚子，但如果每个人都像你一样，那一天得浪费多少粮食啊！”

爷爷耐心地告诉我，每一粒米都是农民伯伯辛辛苦苦种下的，不知流下了多少滴汗水。所以我们不能浪费，要吃光碗里的最后一粒米，吃光盘中的最后一棵菜，用实际行动践行光盘，从小养成一个不浪费粮食、厉行节约的好习惯。

我听完感触很深：“爷爷，我知道了，您放心，我以后不会再浪费一点点的粮食，我也会用我的行动去告诉大家不要浪费，做

节约粮食的好学生。”我们不仅要实行“光盘行动”，也要养成厉行节约的好习惯。

从现在起，让我们一起来培养良好的生活习惯，节约每一粒米，每一滴水，每一度电，让勤俭节约的精神渗透到我们的一言一行、一举一动之中。

郑东新区龙翼第二小学 李嘉航 辅导老师 吴丽

点评：节约虽有限，万合是十石，滴水汇成河，粒米攒成筐。一个人不浪费，节约的很有限，全社会都不浪费，那么省下的就是巨大财富。

## 《千人糕》给我的启发

节约是中华传统美德之一，今天我们就从节约粮食说起吧！大家还记得我们二年级学的课文《千人糕》吗？课文里的孩子说千人糕是千人吃的糕，肯定很大，很大。大人却说千人糕是经过很多人的劳动得来的，所以叫千人糕。让我们回忆一下千人糕的制作流程吧。

首先需要稻子，稻子是农民伯伯用种子种出来的，需要农具、肥料、水……糖是用甘蔗汁和甜菜汁熬出来的。甘蔗、甜菜也要有人种。熬糖的时候要有工具，还得有火。米糕做好了也要包装、送货、销售。凝结大家劳动汗水的千人糕来之不易，每一粒粮食也是如此，所以，小朋友们，你还会浪费粮食吗？

“桌上一粒饭，农民一滴汗。”希望同学们一定要做到“光盘行动”，节约粮食，从我们做起。

二七区长江西路小学 谷宇恒

点评：作者从《千人糕》引出珍惜粮食的话题，阐明了食物来之不易的道理，号召大家节约粮食，珍惜食物。

## 爱惜粮食是美德

有一种行动叫光盘，有一种行为叫光盘，有一种美德叫光盘。前几日，我和爸爸妈妈去位于西大街的一家餐厅就餐，我看见每张桌子上都有一张纸，上面写着：光盘行动，从我做起，吃多少拿多少，杜绝浪费。“光盘行动”到底指什么呢？爸爸对我说：“‘光盘行动’就是告诉大家要把碗里的东西吃完，不要浪费。有些人认为打包是一件很没面子的事，但是打包是不浪费粮食的一种好习惯。要知道每一粒粮食都来之不易，都是用农民伯伯的汗水换来的。”

我们应该多提倡“光盘行动”，养成珍惜每粒粮食的习惯。吃饭时，吃多少盛多少，不剩饭菜，不挑食，每一餐都不能浪费。

节约粮食，爱惜粮食是一种美德，作为新时代的小学生，节约粮食、文明进餐更是我们义不容辞的责任，让我们一起行动起来吧！

管城回族区回民第一小学 王艺婷 辅导老师 曹雪艳

点评：在作者眼中光盘中的美德是不浪费粮食，打包中的美德是勤俭节约，作为新时代的小学生，节约粮食、文明进餐更是义不容辞的责任。

## 一粥一饭 来之不易

民以食为天。一粒米从田间到饭桌要经过多项复杂的工序，每次回老家都能看到奶奶在地里辛苦劳作，有时候我会去帮忙，但干不了一会儿就汗流浃背。我不禁思考：这看似小小的一粒米，它包含着多少农民辛勤的汗水呀！

中国是人口大国。我想，如果每个人都行动起来，每顿饭岂不是能节约很多的粮食？想到这里，我和弟弟决定马上行动起来，当天的饭菜被我们一扫而光，妈妈看到后打趣说：“真是两只小猪，今天的碗和盘子这么干净，都不用洗了！”我和弟弟心中瞬间充满了自豪感。我对妈妈说：“从今天开始我们家也实行‘光盘行动’吧！”

粮食是大自然赐予我们的宝贵财富，“世界粮食日”提醒我们一粥一饭当思来之不易，要持之以恒把节约传统美德传承下去。我愿意以身作则，从身边的每一件小事做起，养成勤俭节约的好习惯。

金水区文化路第二小学 朱海 辅导老师 芦艺

点评：本文小作者通过生活中落实“光盘行动”的一件小事，让读者从中感受到农民伯伯的辛苦，想到爱惜粮食，节约粮食。

## 不浪费 重节俭

在我看来，光盘就是在吃东西时，要少点多食，能够吃饱就好，即使吃不完也要打包带走，不浪费一粒粮食。

如今，大街小巷掀起了“光盘行动”热潮。闲时聊聊“光盘行动”，吃饭时也遵循“光盘行动”的准则，积极传承勤俭节约美德。

今年，我们家在节日聚餐时，因家里的地方不够大，便在外面订了一桌团聚餐，食品很丰盛，有虾仁、肘子肉、糯米团、小饼、木耳……在吃饭时，大家便聊到了“光盘行动”，有的说：“国家推出的‘光盘行动’真好，这样就可以提醒更多人不要浪费农民朋友辛辛苦苦种出的粮食了！”有的说：“电视上播出的关于‘光盘行动’的片子真好，让我认识到了节约粮食的重要性！”还有的说：“就是就是！咱们今天也得光盘。”

吃完饭，虽然餐桌上的菜剩了一点，但是我们走时还是打了包，这次的“光盘行动”对我印象很深。浪费可耻，节约光荣。你们家光盘了么？

经济技术开发区瑞锦小学 焦珑月 辅导老师 贺瑞仙

点评：在小作者心中，厉行节约，“光盘行动”不仅仅是口号，更要身边的每一个人积极行动起来，节约每一粒米，珍惜每一碗饭。

## “舌尖”上的文明

勤俭节约一向是中华民族的传统美德，可有些人却浪费农民伯伯辛苦种出的果实。一粒粮食，从种到土里，然后浇水施肥，到被人采摘、运输，最后做成可口的饭菜，是多么不容易啊！

之前在学校吃午饭时，有些同学打了许多饭菜，但吃了几口以后就不吃了，最后还把饭菜一股脑儿地倒进了剩饭桶。还有些同学抱怨饭菜太难吃，最后他们无一例外地倒掉了所有饭菜。看到这样的现象，我有些痛心。可能有人会说：“这是我买的饭菜，我想倒掉就倒掉，浪费的又不是你家的钱，你管不着。”这是一种十分错误的想法。从一粒小种子，到面前的这碗饭菜，要经过多少人的努力啊！如果不好好珍惜它们，这不是最可耻的行为吗？

“光盘行动”开始了，你做到

了吗？文明标语，你落实了吗？践行“舌尖”上的文明，你是怎么做的？

“光盘行动”是一种责任。我倡议大家做好以下几点：  
一、不攀比，以节约为荣，浪费可耻。  
二、吃饭时吃多少盛多少，不剩饭菜。  
三、饮食要均衡，不偏食，不挑食。

今天，你节约了吗？今天，你光盘了吗？

郑东新区通泰路小学 孙韶都 辅导老师 国贝贝

点评：从自己的思考到倡议，小作者将真实的想法热切流露，展示出珍惜粮食的高贵品格，实属难得。

## 俭以养德 从餐桌做起

节约粮食？粮食不是种出来的吗？粮食怎么会是节约出来的？查了相关知识，我深切地感受到——每一粒粮食都珍贵！

以一粒水稻种子为例：从种子萌芽到插秧；从拔节到孕穗；从孕穗到抽穗；从抽穗到破壳扬花；从灌浆到成熟，在生长发育过程中的每个环节都需要农民伯伯的精心照料、细心呵护。期间，还要时刻关注并控制水分、肥分，帮助秧苗能够健康茁壮成长，孕育出一颗颗饱满的果实。

从春天到冬天历经风吹雨淋，水稻最终成熟收获来到我们的餐桌上，每一粒粮食，都是时间的馈赠，也是汗水的回报，我们更需要珍视它们！

每一颗粮食背后，是农民辛勤的汗水，是科学家默默耕耘，是无数人的努力成果。因此，我们要珍惜粮食、节约粮食。从餐桌做起，践行勤俭节约的传统美德。出去吃饭时，要适量点餐，做到不剩饭、不浪费。

对于保质期短的食品，建议大家不要一次买太多，免得吃不完过期。减少浪费，不以善小而不为，聚沙成塔，尽自己可能做到节约粮食，同时，向身边的人宣传节约粮食，引导更多的人行动起来。

节约粮食是中华民族的传统美德，它与我们的生活息息相关。让我们从自身做起，从小事做起！

金水区纬一路小学 王吕安琪 辅导老师 金晓明

点评：小作者从一粒米的成长来讲述，让我们了解到食物的来之不易，随之给出具体的建议，号召大家共同行动起来，节约粮食，杜绝浪费。

