



“厉行节约”主题征文(八):

# 节约好传统 大家同守护

“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”在“厉行节约”主题活动中，每个人从身边开始、从现在开始，省下一滴水、节约一粒米都是贡献，“粒米攒成筐”“滴水汇成河”，千千万万个你我的共同努力，将会成就艰苦朴素、勤俭节约的社会风尚。

## 疫情之后的成长

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”让我们知道珍惜粮食就是尊重他人的劳动，“静以修身，俭以养德。”教育我们生活节俭可以培养品德。

疫情期间，我们从新乡老家回到郑州，要隔离一星期，妈妈买的食物少了一些，肉类又不能长期存放，我嚷嚷着要吃肉，妈妈做好的饭也不愿意吃，耍脾气，闹性子，妈妈只能把剩饭菜扔掉。我的挑食造成了食物的浪费，妈妈狠狠地批评我，在非常时期，解决温饱问题才是重要的。她让我看从手机上搜索出来的图片，那些因为战乱、自然灾害饥饿的儿童，瘦骨嶙峋的样子很可怜，我才知道自己的生活是多么美好。一粥一饭，当思来之不易。节约粮食，关系到我们每一个人。

此后，我渐渐养成了不挑食、不浪费粮食的好习惯，我要从自己做起，落实“光盘行动”。我觉得用餐时应该按照人数点餐，避免剩餐。购买食材要按家庭人数，避免一次性购买太多而变质，造成不必要的浪费。建议餐馆按分量合理设置套餐，允许小份低价、半份半价。餐馆多为顾客提供“小份菜”、免费打包等服务。

让我们减少奢侈浪费，不攀比，拒绝浪费，珍惜粮食，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。

金水区黄河路第三小学 郭宸瑞  
辅导老师 金 娥

“**点评:**小作者从疫情期间发生的真实事件写起，代入感强，同时，也给出了“光盘行动”的合理化建议，说理清晰，有理有据。”

## 珍惜美好生活

节约是一种美德，但是在生活中，浪费的行为却随处可见。上个周末，我和爸爸妈妈参加了一场婚礼，婚宴非常丰盛，有鱼、肉、甜品……种类很丰富，堆了满满一大桌子。我想：这么多菜能吃完吗？果不其然，在大家都酒足饭饱之后，饭桌上的各种食物还“堆积如山”。我问爸爸：“剩下这么多食物该怎么处理呢？”爸爸一脸无奈地说：“大部分剩菜都被倒到垃圾桶里扔掉了。”啊？我惊讶地瞪大了眼睛，好好的食物扔掉多可惜啊！

我还记得爸爸从非洲出差回来时，给我看了一些当地的照片，照片上有几个非洲的小孩，他们个个骨瘦如柴，一副无精打采的样子，我心里十分难过，爸爸告诉我这些孩子因为饥饿才会是这个样子。“一两煤，一块煤，积少成多煮熟饭！”要是我们都厉行节约，杜绝浪费，那将是一笔很大的“财富”。

在学校，我参加了以“光盘行动”为主题的少先队活动，通过活动，我知道了社会上有很多浪费食物的现象，而我们唯一能做的就是节约粮食，从自身做起，要一直坚持下去，不能半途而废。

“节约光荣，浪费可耻”，也许一粒米微不足道，可中国有十四亿人，浪费掉的将是一个很可怕的数量。因此，我们不能浪费一点一滴的食物，让我们积极响应“光盘行动”，做一名勤俭节约的小学生吧！

金水区纬一路小学 周靖涵  
辅导老师 黎 明

“**点评:**小作者在看到身边肆意浪费粮食的现象，联想到非洲小朋友的照片后，进行了深刻反思，发出了“节约光荣，浪费可耻”的时代强音，强调坚持的意义，不能半途而废。”

## 节约 从现在开始

如今，“光盘行动”的标语随处可见，大到五星级饭店，小到小吃街里的小饭馆。那么，你做到了吗？如果没有做到，现在也为时未晚，可以从现在做起、从每一餐做起。

之前，我在学校吃午餐，发现有的同学把没吃几口的饭菜倒掉了。看到这一幕，我非常气愤，要知道，这些饭菜可是食堂的叔叔阿姨们辛辛苦苦一上午的劳动成果啊！

粮食来之不易，古代把“米”拆开，写作“八十八”，寓意着米的制作步骤又多又繁杂，得之不易，需得珍惜。很多著名诗人也都吟咏过节约粮食的诗句，比如：“锄禾日当午，汗滴禾下土。”古人尚能节约粮食，身体力行，我们更要厉行节俭，杜绝浪费。

我倡议，请大家从每顿饭开始，吃多少盛多少，吃不完的及时打包带走。同时，作为小朋友，我们还要做到不偏食、不挑食，向家人朋友宣传浪费可耻，节约光荣，监督家人不浪费，尽量减少剩饭剩菜。

如果全国十四亿人每人每天节约一粒米，相当于每年可节省一万多吨大米。节约粮食，从你我做起，让我们把节约这种美德永远发扬下去吧！

管城回族区港湾路小学 臧浩宇  
辅导老师 李卓凡

“**点评:**小作者通过身边的真人真事，向我们提出了很多节约粮食的好办法。引用口号、古诗、小知识，具有较强的说服力，更利于读者接受。”

## “大米”“小米”变身记



“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首家喻户晓的古诗，告诉我们珍惜粮食，体会农民伯伯的辛苦。

稻谷先脱皮成糙米，糙米外边穿着薄薄的一层土黄色的衣服，摸起来比较粗糙，不光滑。糙米经过专用工具打磨之后，才是我们看到的透着莹白色光泽的大米。你在吃大米的时候是否想到过大米要经过这么多工序？这才只是稻谷，在稻谷成熟之前，还要经过许多人日日夜夜辛勤劳作。

金黄金黄的小米，像一粒粒小小的珍珠。小米是谷子碾磨而成的。我们老家的山地里就种着谷子。妈妈曾说过，谷子是在小麦收割之后耕种的，谷子的生长最是讲究，不能太密，否则长高后容易倒伏。所以她小时候每年夏天都会和姥姥去地里薅谷苗。炎炎的夏日，头顶着火辣辣的太阳，脚下还蒸腾着热气，每一次都是汗流浹背，真的是“锄禾日当

午，汗滴禾下土”的真实写照。待到谷子成熟后，还得提防着麻雀等小鸟儿偷嘴，地里得扎几个稻草人。谷子用镰刀收割回去后，还得一穗一穗地用刀割下来，晒干后用石碾子碾过后才成为小米。每一粒米都是农民用辛勤的汗水浇灌而成的。珍惜粮食，是对种植这些作物的人最诚心的尊重。

所以，我们要养成良好的饮食习惯。在吃饭的时候，要珍惜每一粒米。我们要懂得农民伯伯们的辛苦与付出，吃出健康的身体，吃出高尚的品德。

金水区文化路第二小学 张灵岳  
辅导老师 姚 媛

“**点评:**从大米到小米，小作者把它们的制作流程和种植的艰辛向我们一一讲述，并强调珍惜粮食，是对种植这些作物的人最诚心的尊重，要吃出健康的身体，吃出高尚的品德。”

## 盘子空了 心里满了

对于“光盘行动”，我是举双手支持的。可说实话，以前的我，经常做不到。

上幼儿园时，我是班里的“吃饭困难户”。妈妈告诉我，那时候因为我吃饭太慢，经常需要老师喂饭才能勉强“光盘”。如今回想起来，真是惭愧。

上小学后，妈妈又给我起了一个新外号——“早饭困难户”。早上这顿，我总是吃不下。我自己总结了一下，主要是因为我有赖床的坏毛病，拖了又拖，最后连吃早饭的时间都快没了。因为起得晚，我的胃口和食欲还没有苏醒，便总是剩下很多。

夏天的时候，天亮得早。奶奶想到一个好办法：让我定时起床，起床后先锻炼一会儿身体，或是打羽毛球或是跳绳。锻炼完毕，再开始吃早饭。果然，我吃得

一干二净。这真是个好办法，不仅达到了运动的目的，还提高了食欲。

说到在校午餐，虽然我没有参与，可是我听朋友讲过他们学校“节约粮食”的好办法。朋友说，为了避免浪费，学校把原来用来装剩饭剩菜的大桶一收回了。“吃多少领多少。自己领的饭，一定要吃完。”朋友边笑边说。没有了大桶这个依赖，同学们吃饭有了计划，也渐渐习惯了“光盘”。

所以，“光盘行动”不能只是喊口号，也不能总让自己强“撑”着执行。要开动脑筋，找到适合自己的方式，养成良好的饮食习惯。只有如此，当盘子空了的时候，心里才会觉得满满的。

管城回族区外国语小学 马夕航  
辅导老师 孙玉梅



织梦空间

## 心中最亮的那盏灯

背着书包行走在华灯初放、车水马龙的大街上，我的心暖暖的，这份难得的安宁让我紧张的情绪渐渐放松。耳边犹想起刚刚班会上同学们慷慨激昂的演说：为祖国的繁荣昌盛而骄傲，为我们身处伟大的时代而志存高远。

继续前行，眼前形色匆匆的人群，让我思绪飘扬：街角遗落的一枚硬币无人问津，我会把它攥在手里擦得干干净净，因为我知道，硬币上的国徽象征着伟大的祖国；冰凉的水泥地上，一面破损的国旗，农民工用脏污而又温暖的手把它小心捧起，用胶水把它粘和，重新挂在那显眼的墙壁上，因为他知道那是国旗应有的光辉；广场上国歌奏响，五星红旗冉冉升起，所有正在忙碌的大人、小孩立刻停下手中的活儿，肃然站立面对国旗行注目礼，因为他们知道这歌声代表着中国人的声音。

沐浴在温暖的灯光下，缓缓前行的我在沉思：祖国的繁荣昌盛，让“00后”的我们幸福快乐成长。作为一名初中生的我，可能现在没有机会为祖国做惊天伟业，但我们可以做好当下、奋发读书、学好本领，为有能力报效祖国做好准备。坚持语文阅读积累、英语

背诵打卡、数学错题订正、收看新闻联播、参与社区服务……把每一次测试当成自己成长的加油站，把每一次社会实践当成人生的历练，坚持自律自强，坚守志存高远，为心中的爱国梦想我乘风破浪，一往无前！

没有不付出的岁月静好，没有不努力的天高云淡！奋斗是青春最亮丽的底色，一盏明灯，一本好书，一颗恒心，一群风华正茂的中学生，一段激情洋溢的人生。愿我们用积极奋进的精神，让青春在为祖国、为人民奉献中焕发出更加绚丽的光彩！

夜渐深，灯愈明，心更暖，志亦坚——愿吾辈之青春，护盛世之中华！

郑州市第七初级中学 杨耿悦  
辅导老师 王雪艳

“**点评:**作者在前行中深思，拳拳爱国心跃然纸上，激情报国志溢于言表，作为中学生的小作者认清了自己的责任，发出做好当下、奋发读书、学好本领的铮铮誓言，愿用“吾辈之青春，护盛世之中华！”

## 珍惜粮食 感恩祖国

你看过电影《1942》吗？影片反映了1942年河南遭遇大饥荒，人们物质匮乏、粮食短缺，时刻挣扎在死亡线上的历史侧影，一幕幕震撼人心的画面，使我更懂得珍惜粮食，也更加感恩当今富强的祖国。

如果说《1942》是过去，可当今世界上有些地区仍然面临粮食短缺问题。我从电视上和老师口中得知，世界上某些地区特别是一些非洲国家，他们土地贫瘠，粮食供应不足，许多儿童长期没有足够的食物，导致他们营养不良，从而严重影响了他们的生长发育。

我很幸运，因为我生活在中国，因为我生活在美丽富饶的现代城市——郑州。在这里我们从没有因为粮食问题而发愁。自从

郑州市中小学实行在校午餐服务，我们中午不用回家就可以在学校食堂吃到可口的饭菜。然而，我发现有个别同学，在中午就餐的时候，挑食现象比较严重，把不喜欢吃的饭菜全部倒掉，还有个别同学盛得多，吃了一半，就把剩余的倒掉了。这些现象很不好，既不利于同学们的身体健康，也缺少对粮食的珍惜之心。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”在享受伟大祖国给我们带来美好生活的同时，更应该发扬老一辈革命家勤俭节约的精神，尊重每一份劳动、珍惜每一粒粮食，做一名文明的小学生。

管城回族区银莺路小学 华昭扬  
辅导老师 吴淑丽

“**点评:**“一粥一饭，当思来之不易。”虽然现在我们国家每年都粮食大丰收，人民群众衣食无忧，但我们要居安思危。节约每一粒粮食，虽然只是一件小事，却值得我们认真对待。”

## 家校合力促“光盘”

星期天，妈妈做了我最爱吃的鱼香肉丝，我吃完午饭的时候，剩了一点米吃不完，准备倒掉。这时候，我看到妈妈黑着脸，非常生气。我不知道妈妈这是怎么了？所以我就问妈妈。妈妈对我说：“你还记得书上说的吗？”锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。意思是：我们吃的米、蔬菜，都是农民伯伯辛辛苦苦用汗水换来的。种这些菜和米可能需要好几个月，非常辛苦，所以我们一定不能浪费。“听完妈妈说的话，我把剩下的米全吃干净了，因为农民伯伯种这些菜真的很辛苦，我们不能浪费粮食。姐姐回来以后，我把妈妈的话给她说了一遍，姐姐也没有浪费，饭菜吃得干干净净，我笑着向她竖起

了大拇指。从那以后我们再也没有浪费过食物。

为了让大家节约粮食，我们学校举行了“厉行节约，光盘行动”主题活动，全校的学生都十分积极地参与其中。有一种节约叫光盘，有一种习惯叫光盘。所谓的“光盘”是指把碗里的饭菜吃得干干净净、一点也不剩。午餐时，大家都做到了“吃多少盛多少”的习惯，老师呼吁我们“从我做起，今天不剩饭”，同学们都在争做“光盘达人”。

“一粥一饭，当思来之不易。”让我们行动起来，“光盘行动”，从我做起。

郑东新区艺术小学 马诗焱  
辅导老师 白晓华

“**点评:**小作者剩饭的行为被妈妈批评教育了，学校也积极开展“厉行节约，光盘行动”主题活动，家校都在努力倡导勤俭节约、杜绝浪费的良好风尚，你是不是下一个“光盘达人”？”



## 冬天到 雪花飘

金水区工人新村第一小学 李林森  
辅导老师 王 玥