



一粒米一束光

——平城区14校集团校“厉行节约 反对浪费”主题征文彰显小话题大教育

勤俭节约 杜绝浪费

平城区14校六(13)班 白懿坤

古人云：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”勤俭节约是中华民族的传统美德。然而，现在人们却因科技的发达，物质的改善，生活水平的提高而对节俭的意识淡化，逐渐形成铺张浪费的不良风气。

有人认为节俭是一句口号，有人认为节俭是私家事，更有人认为节俭只是“不差钱”。但一个来自非洲的报

道，却令人反思。报道内容大致是讲非洲地区有很多人饿死渴死，而用电更是一种奢望。这篇报道令许多人感触颇深。

水，虽然是必需品，但更是稀缺品。人类啊，请珍惜水，否则，地球上最后一滴水将是你们的眼泪。

电，也因为现在的科技发达，而变成生活中不可或缺的一部分。生活中，我们应当做到人离灯灭、不用电器不插

电的好习惯。

粮，现在一些人去饭店夸张炫耀，为了面子而不打包、不光盘。虽吃饱，却浪费，令人厌恶。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一粒粮食都有农民的汗水，你不去体会怎能知辛苦。

勤俭节约，永远不止是一句口号。让我们从现在做起，从自己做起。节约每一滴水、每一粒粮、每一度电。杜绝铺张浪费，倡导勤俭节约。



厉行节约 反对浪费

平城区14校五(2)班 王悦宁

勤俭节约是我们中华民族的传统美德，是一种文明的延续。

近年来，“舌尖上的浪费”令人警醒反思。对此，我也有亲身的体会，从我记事开始，就随着爸爸妈妈参加过无数的婚宴、圆锁宴，大人们每次都要在饭店订上几十桌，把所有的亲朋好友请来，每一桌的食物都堆得满满当当。客人离席后，大半的食物都没有吃完，却被饭店的服务员倒进了垃圾箱。这种浪费的行为让我不由得想起“大眼睛”小女孩的故事。

镜头前那双渴求的大眼睛深深地

打动了摄影师谢海龙，一时间“大眼睛”小女孩的照片感动了成千上万的人们，“大眼睛”小女孩的生活并不富足，她和同学们甚至在没有电灯的教室里坚持学习，令人敬佩。

国庆放假，我同爸爸妈妈一起回老家，刚好赶上爷爷收麦子，我们一起去帮忙，虽然我只参与了其中一个环节，却累得精疲力尽。烈日当头，汗一滴滴落下，落在农具上，落在麦子上，仔细想想，收获的每一粒稻谷，都要经过播种、施肥、浇水、收割、去皮，要经过多少次辛勤的劳作才能端上餐桌，既然粮食如此来之不易，我们怎能随意浪费呢？

从我做起，从小事做起。我相信，只要大家都能积极行动起来，坚持不懈，持之以恒，人人都能养成勤俭节约的好习惯。同学们，让我们共同浇灌节约之花，让它更美丽，更炫丽。厉行节约，反对浪费，你最棒！



一碗南瓜饭

平城区14校五(7)班 韩雨贝

南瓜饭，一直不是我所喜爱的食物。

每当外婆将那碗冒着热气、软绵绵、金灿灿的南瓜饭端到我面前时，我从来都不会看一眼。而这样做的结果，也永远是在垃圾桶里看见那一碗南瓜饭。这时，家里的老人面色总是异常难看，唉声叹气的声音也绕在我耳边。

一天，外婆为我讲了一个故事。在外婆生活的年代，买东西都需要票，什么肉票、粮票……每逢过年时，更是要早起去镇上排队，起码要四、五个

小时才能买到。外婆说“青黄不接”的时候是最令她难忘的。那时稻谷还没有成熟，可家中的米缸却早已空空如也。有一天，天蒙蒙亮，外婆照例拿着篮子去挖野菜充饥，可挖野菜的人很多。寻一棵野菜要走半里地，外婆累得都要喘不过气来了，汗水浸透了衣服。此时，天已大亮，突然，远处的太公手里拎着一个小南瓜向外婆跑来，万分欣喜地说：“快看，有南瓜，回家和野菜一起煮！”外婆开心地一蹦，竟有一苗芦苇那么高，而那一锅夹杂着野菜的南瓜饭救

了一家人的命。

说着说着，外婆笑了起来，也许是忆起南瓜野菜的美好，也许是在现代社会看来，外婆曾经的生活是那么辛酸，那么无奈。而我却逐渐脸红了起来。是啊，古人说，一粥一饭当思来之不易，半思半缕恒念物力维艰。我愿意用自己的实际行动为食无忧、寝无虑的明天做准备；为七彩的明天做准备；为熠熠生辉的未来做准备。

南瓜饭，似乎没有那么讨厌了。下一次，我一定要吃光每一碗南瓜饭。



勤俭节约是中华美德

平城区14校六(13)班 洪菲扬

勤俭节约是一首古老的歌，流进人们的心中；勤俭节约是一本陈年的相册，它把记忆留在人们脑海；勤俭节约还是一个年久的故事，它让人们品读着节约之美……

你知道勤俭节约是什么吗？它是促进人类发展，让人们过上幸福生活的源泉。我给你们讲个故事吧！一个老奶奶，她毕生勤俭节约，决不浪费。我常常看到她把地上的瓶子捡起，把用

过的纸的边边角角写满了字。一次，一个年轻人在饭店点了一大桌菜，吃了一口就扬长而去，老奶奶追上去，不管不顾，大声喊道：“年轻人，你的菜怎么不打包？多么浪费呀！”“你个老太太管这么多闲事干什么呀？”年轻人急了，痛骂老奶奶。老奶奶说道：“农民多么辛苦种出粮食，你却在浪费？”年轻人好像被电击了似的，连忙认错。

我们要提倡“勤俭节约，反对浪费”，这才是一个文明人该做的事。



奶奶的莜面饭

平城区14校三(4)班 高奇

两年前的一天，记得那是一个早晨，奶奶一大早就起来，给我做了一碗莜面。我走到桌前，刚吃了几口，就觉得不好吃。

“奶奶，这饭真难吃，做点别的吧。”奶奶笑了笑，一边递过凉菜，一边温和地说：“再吃点儿，慢慢嚼，味道不错。”慈祥溢满她的双眼。“这是现在了，要是搁以前，莜面是好饭！我小时吃窝头，最难时有野菜都是好的，粮食多金贵呀！”她的眼里泛着光芒。

我一边拨拉饭，一边默默地想，眼前不禁浮现出《悯农》的情景。烈日炎炎下，一位老伯在田里劳作，脚下是一指高的禾苗。忽然，我的情绪又切换到山上。地里的荞麦开着白花，那是在播种、锄草后才长起来，而要等到收割，辛劳自然不会少。

民以食为天。人类每时每刻都离不开粮食，无时无刻不祈盼丰收，谁也没资格浪费粮食，更不能无故糟蹋粮食。

我的心里涌起羞愧，筷子拨拉得更紧了……同时暗暗下决心：一定要做个厉行节约的人，不仅自己不浪费粮食，还要让更多的人珍惜粮食。

舌尖上的浪费

平城区14校四(8)班 李星烨

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句人人会背，可谁又真正理解它。勤俭节约是我们中华民族的传统美德，但生活中有一些过度点餐、铺张浪费的行为。

有一次，我和爸爸妈妈去饭店吃饭，在等菜的过程中，无意间听到一个粗声粗气的声音：“清蒸鱼、九节虾、红烧排骨、过油肉……”我往那张桌上瞄了一眼，两个人点了好多菜。不一会儿就摆得满满的一桌子菜。等到他们吃完饭结账走了，我瞄了一眼他们桌上的饭菜，那些佳肴还剩下好多，我真的是看不下去了，怎么能这么浪费呀？

妈妈在饭桌上回忆起自己小时候过生日，只能吃一颗鸡蛋，想一想，我们过生日，蛋糕、零食，各种好吃的应有尽有……

农民伯伯的辛勤耕种，不是让我们浪费的，春耕秋收，汗水落入土地，我们每浪费一个馒头，就是浪费他们的心血。

让我们与文明握手，向陋习告别，杜绝“舌尖上的浪费”，为了农民伯伯的辛勤，更是为了我们中国更加繁荣昌盛。