



# 光盘行动 从我做起

## 光盘行动

积余实验学校四(4)班  
锡报小记者 王彦钧

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”唐代诗人李绅的《悯农》几乎每个中国孩子都背过。但对宴席后的剩余饭菜，是打包还是倒掉成为一个考核人品的选择题。打包，勤俭节约，但怕被人说成吝啬小气；不打包，挣了面子，但铺张浪费，还加大了饭店处理厨余垃圾的工作量。孰重孰轻，明眼人一看就明白了。上饭店用餐，我们点餐要适量，吃不完的打包带回家，用“光盘行动”来践行节约粮食的壮举。

一点改变，让我们的餐桌不浪费，让我们的生活更美好。“光盘行动”，从你我做起！

(指导老师 缪毓宏)

## 光盘行动，从我做起

积余实验学校五(4)班  
锡报小记者 陈禹哲

你知道光盘是什么吗？光盘是一种习惯；光盘是一种公益；光盘是一种美德；光盘就是把自己盘子里的东西吃掉。光盘行动，从我做起。

光盘行动已深深地融入我的生活中了。记得一次过年，家里张灯结彩，喜气洋洋，妈妈准备了许多好吃的，有香喷喷的大米饭，有绿油油的青菜，红彤彤的大虾……让人看了直流口水。终于妈妈大喊“开饭啦！”大人们都吃得津津有味，我狼吞虎咽。

过了一会儿，我不想吃了，擦擦嘴，站起来。刚想去拿零食吃，却被爸爸拉住了，爸爸说：“陈禹哲把饭吃完。光盘行动，从我做起。”我一脸不耐烦的对爸爸说：“我不想吃了，我要吃零食！”爸爸说：“不可以，你看看山区的小朋友，他们有这可口的饭吗？”说完爸爸就在百度上给我看了山区小朋友的照片，他们又黑又瘦，我看见立马把饭吃完了。

(指导老师 王经宇)

## 我们班的光盘小能手

积余实验学校七(2)班  
锡报小记者 王任飞

中午吃饭的时间到了，我们依次排队拿饭盛汤。只见坐在我后面的张津玮，他左手拿勺子喝汤，右手拿着个鸡腿，一改平时的狼吞虎咽，一小口一小口地撕着鸡腿，生怕一粒米饭掉到地上而浪费了。

我回头看着盘中的红烧豆腐，皱了皱眉头，小声嘟囔道：“哎，怎么周一就吃这个啊！”但一想到班主任向我们提出的倡议和那些吃不饱的人们，就和米饭一样嚼了几次吞了下去，但我细细品味之后，我才发现这菜也没那么难吃了。

“我吃完啦！”张津玮用纸巾擦着他那油乎乎的嘴巴，指着空碗笑嘻嘻地对我说：“看到没，我吃完了，你也快点吃别浪费哦！”说话的同时还对我眨了一下眼睛。看到他吃完了，我也不甘示弱，很快把菜吃完了，但还是剩了一点饭。我们老师还帮光盘行动的同学拍照留念，还表扬了这些同学。

节约美食，不仅仅是个人良好素质的表现，更是一种美德的塑造。“光盘行动”就在我们身边，如果你仔细观察，一定会有所发现！让我们“光盘行动”，从身边做起，从现在做起，让我们共同创造美好未来，让那些吃不饱饭的人们，能够吃得好！

(指导老师 仇程宇)

## 挑食的毛毛

积余实验学校三(7)班  
锡报小记者 黄潘盼

小鸡毛毛长得可漂亮了，亮晶晶的眼睛炯炯有神，一张尖尖的小嘴，一身金灿灿的绒毛在黑夜里闪闪发亮。

毛毛长相可爱，性格活泼，大家都喜欢和她玩。但是在家，她却有个坏毛病，她每次吃饭时总是挑三拣四，把不喜欢的食物扔在地上，还用脚去踩一踩，爸爸妈妈劝过她很多次，但她就是不听。

一天又一天过去了，很快到了冬天。毛毛家的粮食已经所剩无几了，毛毛一家只能向其他小动物借粮食来度过这个寒冷的冬天。但是，毛毛还是没有改掉这个坏毛病，小动物们都不和她一起玩了，并偷偷地议论她：“毛毛向我们借粮食，我们借给了她，但是她却不爱惜我们辛辛苦苦贮存起来的粮食，真是太可恶了。”这些话传到了毛毛的耳朵里，毛毛羞愧难当，她恨不得找个地缝钻进去。

毛毛十分后悔，她终于明白了：要珍惜每一颗粮食，争取次次光盘。

(指导老师 李秋)



## 节约粮食，从你我做起

积余实验学校五(2)班 锡报小记者 钱进

现在我们的生活很幸福，每天都能吃着可口的饭菜，每天都能吃得饱饱的。可你知道，还有很多山区、贫困地区是吃不饱饭的。在我们校园里，有的同学胃口小，只吃一半就扔了；有的同学觉得菜不好，只吃两口；有甚至什么都没吃，直接放了饭盒……这种种难道你们不觉得内疚吗？看到这些现象，我想提个小建议，可以统计每个班级里男女生同学的就餐人数，男同学的饭稍多做一些，女同

学的饭稍少一些，或者在饭盒里只放菜，饭让同学们自己来盛，吃多少盛多少，减少不必要的浪费。要知道每节约一粒粮食，就能帮助更多人！而这些都是我们举手之劳而已。

同时我也呼吁同学们，节约粮食，从自身做起，从细微处做起，让我们每个人都做到光盘，让节约成为我们的习惯，让我们以节俭为荣！大家一起行动起来吧！

(指导老师 樊国燕)

## 舌尖上的节约

积余实验学校三(7)班 锡报小记者 胡圣哲

中午吃饭的时候，老师跟同学们讲：“今天光盘的人可以奖励一张叶麦书签。”刚说完，一位同学急匆匆站起来说：“老师，我光盘了。”

这时，小明偷偷地把饭盒盖上，弯下腰，蜷着腿，从后门溜了出去，望望四周，小心地把饭盒放到饭箱里，又鬼鬼祟祟地跑回座位坐下，还装着若无其事的样子看书。恰巧，送餐阿姨来整理饭盒，发现了一盒没怎么动的饭菜，就问老师：“是有人没吃饭吗？怎么多出一份？”老师的眼睛像雷达一般扫过全班，最终锁定在满脸通红、眼神躲闪的小明身上。

上。“小明，有什么想说的吗？”“不喜欢吃……”小明支支吾吾地解释。

老师走到小明身边，轻轻地拍拍他，“你知道这一盒被你扔掉的饭菜是怎么来的吗？米饭是农民伯伯下种、育苗、插秧、管理收割等一系列的流程种出稻子，加工成米，再由厨师进行烹饪、分餐等，菜也是如此，最后由送餐阿姨送到我们的手上，过程非常繁杂，可这么多的工作就因为你的一个不喜欢而被抛弃了。”小明听完挠挠头，羞愧地说：“老师，我知道了，下次我再也不挑食了。”

(指导老师 李秋)

## 爱惜粮食 我在行动

积余实验学校四(5)班 锡报小记者 张曦丹

今年中秋节放假，我和爸爸妈妈一起回到老家，正赶上奶奶收割了一些黄豆荚晒在地上，奶奶说很快要下雨了，所以要趁那天太阳好赶紧把豆子从豆荚里打出来，否则雨水一泡，豆子都要坏掉了。于是我就和爸爸妈妈一起拿着打豆子的“连杆”噼里啪啦地打起豆子来，打豆子的过程中，我听奶奶讲了很多关于豆子成熟过程的故事，知道了这些豆子将来可能会变成我们平时炒菜用的油、喝的豆浆、吃的豆腐等，大约打了10来分钟，我就

感觉自己累得不行了，脸也被太阳晒得通红滚烫，手好像被工具震麻了似的。

这时我才真正理解为什么奶奶每次外出吃饭都要打包，爸爸妈妈经常会在点菜时说“点了就要吃掉”。因为每一粒粮食、每一滴油都是人们这么辛苦地种出来的！

所以，我们每一个人都要爱惜粮食、珍惜来之不易的食物，作“光盘行动”的践行者！

(指导老师 俞文昭)

## 剩菜总动员

积余实验学校五(2)班 锡报小记者 刘沁瑶

“滴答、滴答”，夜深了，可我不知为何辗转难眠。“要不先上个厕所吧？”

我起身路过客厅，“咦，大门的猫眼亮着，谁忘了关走廊的灯？”我凑近一看，惊讶地发现：门外排排坐了一堆垃圾袋，他们正在开展一场讨论呢！

此刻，几十个米粒手拉着手，正搂成一团抱头痛哭，其中一个伤心地哭诉着：“唉，我家小祖宗明明零食吃多了，却假装说没胃口，吃不下，竟然毫不留情地把我们倒了。”

旁边，一颗菜心愤怒地紧握拳头：“我家小主人也是！”他是如此激动，以至于掌

心都变成了墨绿色：“他太挑食了，每次饭碗里只要有绿色的东西，他就会立刻皱起眉头大叫着‘我和绿色有仇’，然后把我们的绿色的蔬菜都扔出来。”

“是啊，是啊”胡萝卜和西兰花立刻附和道：“我们是绿色环保食品，有着丰富的维生素C，营养可好了，可小主人偏偏不待见我们。”

“唉，我们家主人倒是挺喜欢我们的，但是……”说话的是两片橙子姐妹花，她们俩委屈巴拉地抹着眼泪，哭得腰都直不起来了。“我们刚从妈妈肚子里出来，因为小主人边吃边看书，把我们掉在了桌子上，然后

他就嫌我们脏，不要我们了！”

说到这里，一旁的草稿纸跳了出来：“告诉你们哦，我家小主人今天下午参加了‘光盘行动，从我做起’的中队活动。以后，你们的小主人，都会养成‘光盘’的习惯，以后再也不会再有食物被浪费啦。”

“真的吗？真的吗？”米粒、菜心、橙子们不信地瞪大眼睛。“那当然，因为啊，我偷看了我家小主人的日记草稿。”

听到这里，食物们纷纷破涕为笑。

“滴答、滴答”，夜深了，可我还是无法入睡……

(指导老师 樊国燕)

