



新苗

传承耕读韵 珍惜盘中餐

编者按：历史的长河中，粮食宛如熠熠生辉的明珠，串起了人类文明发展的脉络，滋养着一代又一代人。阅读本期《新苗》组编的7篇作文，我们仿佛踏入了一个童真与深思交织的奇妙天地。

瞧，他们童真的视角敏锐地捕捉到了生活中浪费粮食的百态万象。日常生活中，“舌尖上的浪费”令人咋舌；网络世界里，“吃播”乱象丛生。然而，在光影的另一面，却藏着诸多令人动容

的温暖与坚守。阿婆常念叨的半碗米饭，承载着一个家庭绝处逢生的希望，即便岁月悠悠，她依旧在余晖中躬身守护着每一株麦穗，滚落的汗水晕染出粮食珍贵的底色；袁隆平爷爷怀着“禾下乘凉”的绮梦，一生俯首深耕稻田，那稻穗在微风中沙沙作响，似在诉说着对万家温饱的深情守护。

而我们的小作者从懵懂无知、挑肥拣瘦的顽童，成长为心怀敬意、守护粮食安全的小卫士。他们踏入农田，感

受泥土的芬芳与劳作的艰辛，汗水浸湿衣衫，方知盘中餐粒粒皆辛苦。于是，他们在吃饭时坚持“光盘”，小手牵大手，让节约粮食之风吹遍生活的每个角落。他们挥动着蘸满梦想与童趣的笔杆，书写对粮食的尊重与珍惜，发出稚嫩却有力的呼喊——守护粮食安全，是我们每一个人共同的责任与使命。

家富强，人民幸福，没有战争，但也要节约粮食，要知道，在缺粮少粮的年代，一斤米都会难倒英雄汉。

“丰年不忘饥苦，富岁当思节约。”无论贫穷还是富有，无论我们身在何处，是大人还是学生，我们都要珍惜粮食，更要尊重和感恩粮食生产者。

“节约粮食”不是口号，而是要落实到生活中，少点餐，够吃就好，吃不了的，就打包带走。

粮食如金，惜之如珍；点滴节约，福泽后人。我们要珍惜每一碗饭、节约每一粒米，养成勤俭节约的好习惯。

（指导老师 杨翠平）

粒粒皆辛苦 颗颗是金子

凤翔区柳林镇中学八(2)班 王雯婧

在日常生活中，浪费粮食的现象无处不在。从我们学校餐厅的泔水桶就能看出，一个馒头或一碗饭，有的同学吃几口就倒掉。农村过一次红白事，倒掉的就更多了，真是“倒下的是剩饭，流走的是血汗”。我查阅相关数据得知，我国食物损耗浪费率约为22.7%，按2021年产量计算，共损耗浪费4.6亿吨食物……这些损耗

浪费的食物量可满足1.9亿人1年的营养需求。这是多么可怕的数据，在这些数字背后，得有多少人流多少汗！

前几年，网络上又出现了“大胃王吃播”这一乱象，那些博主为了博取流量，在镜头前狼吞虎咽，打着“大胃王”的旗号，让网友觉得他们的胃就像个填不满的“无底洞”，但在观众看不到的地方，他们又“催吐”，真是太不文明、太不道德了。

我看过电影《一九四二》，那时候很多人没有吃的，非常可怜，甚至出现了吃草根、吃树皮的现象。

袁隆平爷爷一生都在钻研杂交水稻，扎根田间地头，就是为了提高粮食产量，让每一个中国人都能吃饱饭。虽然我们生活好了，国

家富强，人民幸福，没有战争，但也要节约粮食，要知道，在缺粮少粮的年代，一斤米都会难倒英雄汉。

“丰年不忘饥苦，富岁当思节约。”无论贫穷还是富有，无论我们身在何处，是大人还是学生，我们都要珍惜粮食，更要尊重和感恩粮食生产者。

“节约粮食”不是口号，而是要落实到生活中，少点餐，够吃就好，吃不了的，就打包带走。

粮食如金，惜之如珍；点滴节约，福泽后人。我们要珍惜每一碗饭、节约每一粒米，养成勤俭节约的好习惯。

（指导老师 杨翠平）

半碗米饭

凤县双石铺中学七(9)班 熊安琪

邻居知道后，就把自家剩下的半碗米饭分给我们充饥。那是半碗杂米饭，只有拳头大小，虽然不多，却是我们家的救命饭。全家人围在一起，一人一小口，慢慢嚼……孩子啊，粮食是咱老百姓的命根子，一点点都不能浪费。”说完，阿婆又弯腰拾起了麦穗。

阿婆的声音低沉而有力，在微风中轻轻流淌，我的心中涌起一种复杂的情绪。在我的记忆中，粮食总是唾手可得，超市里琳琅满目的

食品让人眼花缭乱。我很难想象，有人为了半碗米饭而感动。

听完阿婆的故事，我陷入了沉思。突然，一只麻雀从麦田中飞起，落在不远处，叽叽喳喳地叫着。老人指着麻雀笑着说：“看，就连小鸟都知道找食吃，我们更应该懂得珍惜。”阿婆的话如同一把钥匙，打开了我心中的某个角落，让我开始反思，在心中种下了珍惜粮食的种子。

（指导老师 李小娟）

我被狠狠说教一番：一点都不懂得珍惜！

时间一晃，麦子黄了一茬又一茬。当我摇头晃脑地背着《悯农》时，才知道什么叫“珍惜粮食”。满心欢喜地以为自己可以“守护”这片麦田，却意外闯祸——一脚踢倒了装有麦粒的袋子。我大惊，手足无措，妈妈沉默不语，把“蹦蹦”在地上的麦粒捡起来，而后缓缓递给我，“去，去数数你浪费了多少粮食”。我红着脸，低头不语，默默收拾，用行动去弥补那份被忽视的珍贵。

（指导老师 俱新超）

我会，弟弟明显吃饱了，还打了几个隔儿，可他坚持吃完了自己碗里的饭。妈妈说吃不动就不吃了，不用硬撑，爸爸妈妈可以帮他解决的。弟弟却说：“老师说说要珍惜粮食，反对浪费。”晚饭过后，爸爸夸奖了弟弟，他说吃饭要吃多少盛多少，就像做事情要有始有终，但也要学会适可而止……

每一粒粮食都来之不易，它们是农民伯伯早出晚归、用辛勤的汗水换来的。他们日复一日、年复一年，才有了餐桌上丰盛的食物。要知道，在我们看不见的地方，有多少人还在忍饥挨饿。

我们要从自身做起，珍惜粮食，反对浪费，培养勤俭节约的好习惯。

（指导老师 李婉青）

“挑食大王”成长记

陈仓区东关小学四年级 王子豪

曾几何时，我自许“挑食大王”，每顿饭总是挑剔不已，肉不吃，菜不尝，汤不饮。母亲的谆谆教诲，仿佛成了耳边风，让我的耳朵都起了茧。

记得上三年级时，我在食堂用餐，目睹了同学们的种种浪费行为。他们有的剩饭，有的倒掉不爱吃的饭菜，垃圾桶装满了丢弃的食物，还有的同学甚至用馒头嬉戏打闹。食堂阿姨每每看到这一现象，总是无奈地摇头叹息：“你们这些孩子，太不懂得珍惜粮食了！”

直至一日，校长带着我们走进学校的试验田，让我们亲身体验翻地、播种豆子的辛劳。我们手握锄头，汗流浹背，小手被锄头磨得通红，仅翻松了一小块土地。我们不禁低声感叹：种地真难，粮食的生长过程真不易！我们认真聆听了校长的讲解，种豆的艰辛远

超我的想象，这需要付出许多心血和汗水，而厨师每天不辞辛劳地为我们烹饪美味佳肴，我们又怎能浪费这些来之不易的食物呢？

所以，我告诉自己，要珍惜每一粒粮食，要以感恩之心，尊重农民伯伯和食堂阿姨的辛勤劳动。

回到家中，我将这些经历与母亲分享，她告诉我，2023年，全球约有7.33亿人面临饥饿，相当于全球每11人中就有一人食不果腹。听到这些，我庆幸自己生活在衣食无忧的年代，更懂得了应珍惜来之不易的幸福生活。

滴水成河，粒米成箩。如今，我已不再是昔日的“挑食大王”，而变成了一个勤俭节约的好少年。我明白了节约不仅是美德，更是责任。让我们从自己做起、从现在做起，节约粮食、反对浪费，传承美德。

（指导老师 李佳晖）

遏制“舌尖上的浪费”

宝鸡高新区宝钗子校六(2)班 李雨桐

从古至今，有许多诗文书写粮食的来之不易，也告诉我们应该珍惜农民伯伯辛苦种出的每一粒粮食。

小时候，我对节约粮食的理念既懵懂又模糊，只会背那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。可在成长的过程中，我也渐渐懂了。打开书本，一幅插图吸引了我，阳光洒满田野，金色的麦子在风中摇曳，农民伯伯那慈爱又欣喜的眼神令人感慨，他们在漫长的岁月里一茬又一茬地耕种。春耕夏耘、秋收冬藏，每一粒粮食都是他们汗水与心血的凝结，但好不容易种出的粮食，有

时却被人们随手倒掉或是随意浪费，成为垃圾桶中的“弃儿”。我们一定要认识到珍惜粮食的重要性，浪费不仅仅是对个人资源的挥霍，更是对社会资源的浪费，而珍惜粮食，则是对自然资源的敬畏。我们应该从日常生活中的一点一滴做起，养成节约粮食的好习惯，无论是在家里还是餐馆都要适量取食，这样可以避免剩余和浪费。

让我们以实际行动践行勤俭节约这一美德，让“光盘”成为一种自觉行动，让节约粮食在新时代绽放出不一样的火花。

（指导老师 李婉青）

数着麦粒长大

渭滨区高家镇孔家庄中心小学六(2)班 张越

金色，似乎一夜之间攻占了整个田野。我喜欢坐在麦地里，感受麦子蓬勃的生命力，也喜欢借风这把梳子，一遍又一遍地梳着黄澄澄的麦穗，嗅着它独特的味道。我就这样观察着麦子，一天天长大。

记忆中，当我还扎着碎碎的“花童头”时，就喜欢在这片麦田玩耍。麦穗在风的吹拂下摇摇荡荡；那笔直的麦秆，那么挺拔，那么气定神闲。我掀起一把麦穗，攥在手里揉搓，玩够了就把它抛向天空，然后看着麦粒如天女散花般落下。一个转身，恰好被妈妈撞见，

（指导老师 俱新超）

让节约粮食成为习惯

麟游县镇头小学五(2)班 胡桐宇

勤俭节约是中华民族的传统美德，然而在现实生活中，浪费粮食的现象却十分常见。

在饭店门口，常常能看到一个甚至更多装着剩饭剩菜的塑料桶，里面有没吃完的馒头米饭、咬了一口的鸡腿、没吃完的菜肴……很多学校食堂里，学生吃不完的馒头饭菜，也都倒进了垃圾桶。我不禁想起了那句话：“一粥一饭，当思来之不易；一丝一缕，恒念物力维艰。”

有一天晚饭前，弟弟恰巧看了一条关于粮食的视频。吃饭的时候，弟弟看着碗中的饭，心想自己一定能吃完。过了一

会儿，弟弟明显吃饱了，还打了几个隔儿，可他坚持吃完了自己碗里的饭。妈妈说吃不动就不吃了，不用硬撑，爸爸妈妈可以帮他解决的。弟弟却说：“老师说说要珍惜粮食，反对浪费。”晚饭过后，爸爸夸奖了弟弟，他说吃饭要吃多少盛多少，就像做事情要有始有终，但也要学会适可而止……

每一粒粮食都来之不易，它们是农民伯伯早出晚归、用辛勤的汗水换来的。他们日复一日、年复一年，才有了餐桌上丰盛的食物。要知道，在我们看不见的地方，有多少人还在忍饥挨饿。

我们要从自身做起，珍惜粮食，反对浪费，培养勤俭节约的好习惯。

（指导老师 李婉青）

别让“杜绝浪费”成空谈

陇县温水镇火烧寨中心小学五年级 马媛

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”想必大家都听过这句诗吧，然而，很多人仅仅是将它挂在了嘴边，让它成了一句空谈。

一天中午，就餐后我走出餐厅，看见一名同学把没吃几口的馒头扔进垃圾桶，我连忙上前阻拦。

我疑惑地问道：“同学，你为什么要把没吃几口的馒头扔掉呢？”那名同学转过身来，若无其事地对我说：“馒头干巴巴的，多难吃呀！你不觉得零食更好吃吗？”说完便头也不回地离去。看着白花花的馒头，我心中五味杂陈，垃圾桶中的馒头好像在说：“现在的孩子，真不懂得珍惜粮食，我可是农民伯伯辛辛苦苦种田得来的，为什么要将

我丢掉呢？”

还有一次，我看见一名同学将几块红烧肉毫不犹豫地倒入了泔水桶。红烧肉好似在委屈巴巴地说：“我以前可是最受欢迎的，现在为什么经常受到孩子们的嫌弃呢？”这样的现象屡见不鲜。

勤俭节约是中华民族的传统美德。孔子提出“节用而爱人”的思想，诸葛亮把“静以修身，俭以养德”作为“修身”之道……

据不完全统计，每年大学生倒掉的食物大约可养活1000万人，而我国每年浪费的粮食、食品总量至少能养活2亿人。面对如此触目惊心的数据，身边的很多人却对浪费粮食这一行为丝毫不感到内疚和不安。

因此，我们应该积极行动起来，决不能让“杜绝浪费”成为一句空谈。

我们要端正思想，树立节约粮食的意识。不管什么时候，在任何地方，都要积极践行“光盘行动”，养成“吃多少拿多少”的用餐习惯。用餐时根据自己的需求取用，避免不必要的浪费，



吃不完的饭菜也要打包带走，让每一份食物都能发挥它应有的价值。

让我们用自己的实际行动去影响身边的人，珍惜粮食、杜绝浪费，做节约粮食的小卫士。

（指导老师 翟红利）

节约粮食 反对浪费