

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 编者按

金秋时节，粮食丰收。从播种到餐桌，每一粒米都要经历漫长等待，而浪费，只不过在一念之间。“餐饮浪费现象，触目惊心，令人痛心！”为杜绝舌尖上的浪费，制止餐饮浪费行为，让我们行动起来！

## 一粒米的旅行

许久，人们吃饱喝足，落下我，扬长而去。

本来，我采天地之灵气，聚日月之精华，就是为人类服务的。可是，看到身边的肉大叔、鱼哥哥、青菜姐姐……他们歪斜着，躺在餐盘里，流着泪。这时，我听到收餐阿姨的叹气与失望：“哎，太浪费了！这么多，倒了好可惜呀！若农民看到，不知泪水会怎样流淌？”就在这时，我和我的同伴，像坐滑梯一样，被倒进垃圾袋，装上了厨余垃圾车。梦，不知在何方。

在垃圾车里，虽然我心不甘、情

不愿，但这不是我能改变的。我为李绅的《悯农》，感到深深内疚——农民需要多少汗珠、多少时间、多少心血，才能换来成熟的我们啊！可，就这样让我们死去，多冤呀！

在垃圾车里，原本香喷喷的我，被四周扑面而来的臭气，熏得晕头转向；洁白的衣裳，被弄得像乞丐。“这是去哪？”我大声呼喊，却没有人回答。我哭泣，没有人理我，周围全是“乞丐帮”。

跟随这支厨余大军，我来到一个山冈。有人用挖掘机挖出巨大的坑，我和我的同伴，还有许多素昧

平生的动物骨肉、新鲜的水果，在人类的唾弃下，滚落而下。一铲泥土，毫不留情地盖在我身上，我无法喘息，快要死亡……“妈妈，救救我——”

“飞儿，快醒醒！”我睁开眼睛，脑海里的米饭还在哭诉，在绝望。人类呀，你们何时才不浪费，让粮食能尽土地传给它们的感恩力量？

请光盘，从自己开始，从现在开始！

德阳市罗江区深雪堂小学  
六(6)班 易飞成  
指导教师 周辉

一粒米从厨房走上餐桌，被人们丢弃，然后被深深地掩埋的悲惨命运，让我们看到了浪费粮食的可耻行径。最后，作者发出呼吁，文章主旨清晰呈现。

## 红薯的自述

我，一个小小的红薯，经过农民伯伯的悉心呵护，加上日精月华，终于变得丰盛。想着将会成为人类的美食，我的心里就乐滋滋的。

我被农民伯伯卖给一位老奶奶。在老奶奶家，我看到许多食材：韭菜妹妹、肉串哥哥、蔬菜姐姐、土豆弟弟……互相寒暄后，我得知，原来老奶奶的孙子和他的朋友们要野炊。马上成为孩子们可口的食物，想着心里就高兴。

到达野炊地点，我与兄弟姐妹们被小主人放在地上，身上盖了一层厚厚的干草，一位叔叔又在我们身上放了一些干柴。火燃起来了，

还越来越旺，我知道，只有凤凰涅槃，才能浴火重生，成为人们美味的食物。

火渐渐小了，四周凉风习习。我被一个小手用一张纸包住后，三下五除二地剥下外衣，猛咬了一口，发现我以没有熟透的身子骨，抵抗着小主人的牙。小主人一生气，就将我扔在了地上，一走了之。我特别难过，想哭却哭不出来，大声喊：“喂，别走呀，我还可以吃！”可我不会发声。那个小朋友，头也不回地走了。

随后，我被另一只“手”——扫帚扫进了垃圾车。我大叫一声：

“痛！好痛！”之前被那个小孩扔在地上，已经伤筋动骨，疼死我了。现在，又被扫进垃圾堆，我感觉我的心在流血，我的身子在瓦解。我哭泣、我失望，我明明想给人类作贡献，为什么要把我扔掉？我不是垃圾呀！渐渐地，我失去了知觉……

当我恢复知觉时，我发现已经被扔进了臭水沟，周围臭烘烘的，全是食物腐烂的味。这时，我听到了一声叹息：“哎，又来一个可怜的小家伙，只可惜，我们这些为人类作贡献的，现在，都只能在这里等待死神光临。”“可不是嘛……”

剩下最后一口气的我，奉劝浪费者：“节约粮食，就是保护你们自己。浪费粮食，等于残杀自己的生命！醒醒吧，浪费的人类！”

德阳市罗江区深雪堂小学  
六(6)班 谢沛玲  
指导教师 周辉

作者借红薯的自述，控诉不爱惜粮食者们，因为自己的不如意，就将粮食浪费掉。呼吁人们：节约粮食，就是保护人类自己。

## 白菜的诉说

夜里，在梦中，我听着白菜诉说着自己的故事：我是一棵白菜，一棵农民用时间和汗水培育出来的白菜。

走出农民伯伯菜园的我，经过清洗，如仙女出浴，美得让人赞不绝口，被送到菜市场里面进行出售，被一个微胖的中年妇女买走。

她拿到我，扒掉我的外衣，让我再次洗澡。在洁净的水里，我露出洁白的肌肤，楚楚动人。经过主人熟练的刀工后，我走进了滚烫的油锅，左舞蹈，右翩跹，最后，主人还不忘给我加点盐。我在小葱翠绿的点

缀下，出了锅，走上餐桌。

当一大群人围着桌子就餐时，我真希望人们快品尝我。如我希望的那样，人们品尝着，啧啧地称赞着，我为自己是人们的美食而感到骄傲。

人们吃饱喝足之后，剩下一半的我。我以为主人要将我放进冰箱里。可是，我想错了，主人毫不客气，可以说想都没想，就把我倒在厨余垃圾桶里。跟随我的，还有白白净净的剩饭，一半的剩菜，都和我挤在一起。

随着主人的黑色塑料袋，我被扔到黑黢黢、臭烘烘的垃圾车

里。在里面，我碰到了其他的剩饭和剩菜，他们告诉我，因非洲猪瘟，我们会被填埋，运气好的话，会被加工成有机肥料。还有些垃圾议论：“可恶的人类，为什么要浪费？我们可是农民伯伯花了不知多少汗水浇灌出来的，‘谁知盘中餐，粒粒皆辛苦’，人人都懂啊。”

没过多久，垃圾车停下来，我又见到了这个光明的世界。我发现我并没有倒在大坑里，这证明我要被加工成有机肥料，又卖给农民伯伯种植新的蔬菜。我想，那些被填埋的剩饭和剩菜，应该非常伤心。

我和其他厨余垃圾，被送到了厨余垃圾加工厂，在各种发酵中，我变成了有机肥料，被拿到市场上出售。

我听完白菜的诉说，低下了浪费粮食的头。

德阳市罗江区深雪堂小学  
六(6)班 谭子浩  
指导教师 周辉

借一个梦境，展现人们浪费的可耻现象。作者字里行间透露出对浪费粮食的憎恶之情。

## 蕃茄遭遇记

放学回到家，我感到有点累，倒在床上，就进入了梦乡。在梦里，我发现身边的东西红红的，仔细一看，我来到了番茄王国。

时间在静静地流淌着。不知过了多久，一辆卡车向我们开来，应该是领我们去宿营地吧。果然，他把我们摘了装筐，卖给了饭店的老板。在饭店里，我和我的同伴们舒舒服服地洗了个澡后，就被切成了番茄块。然后，厨师把我们和鸡蛋一起下锅，炒成了美味的番茄炒鸡蛋。

当我被端上餐桌时，激动不已，想到自己就要成为人们口中的美食，一种成就感油然而生。想象总是与现实相违背。一桌人在推杯换盏、酒足饭饱中，都下了餐桌，我还没实现自己的愿望。到了收拾餐桌的时候，我还静静地躺在盘中。

收垃圾的来了，我和我的同伴被倒进了垃圾桶。厨余垃圾不只是我们，还有一些伙伴：没吃完的香蕉，吃了一半的肉……蔬菜们躺在里面哭泣，汤汁们在里面流着伤心的泪。人类，你们为什么浪费？这是农民伯伯辛辛苦苦种出来的，换来的却是这样的结果，农民伯伯看到多伤心啊！我们作为食物，多寒心呀！

昏昏沉沉中，我被带到了垃圾填埋场。在这里，我看到了巨大的铲子，将我连同其他的厨余垃圾，被厚厚的泥土盖上。渐渐地，四周的臭气裹挟而来，压得我开始窒息、头晕，开始缺氧。悲哀呀！我们本想为人类作出应有的贡献，却发现结局是这般下场。妈妈呀，救救我，我快要死了……

起床的钟声将我唤醒，我发现原来是一个梦。早餐后，我对妈妈说：“妈妈，浪费粮食是可耻的，我今后再也不浪费粮食了！”妈妈笑了，笑在心里。

德阳市罗江区深雪堂小学  
六(6)班 伍文伶  
指导教师 周辉

借番茄从田园走进垃圾场的悲惨遭遇，反映出人们浪费粮食的可耻行径。结尾，借“我”的话语，告诉人们，应该节约，不再浪费，将主旨鲜明地呈现。

## 一个鸡蛋的命运

从出生的那天起，作为鸡蛋的我，梦想着为人类而走上餐桌，那凤凰涅槃后的金黄，多美呀！

等待的我，终于跟着主人，走进了厨房，看见许多蔬菜，经过清水的冲洗，格外漂亮。我看见我的同伴，在盘子里滚来滚去，好像在说：“主人，快用我，快用我！”我听到小孩与主人的对话：“妈妈，妈妈，我要吃西红柿炒鸡蛋，金黄的大饼，酸酸甜甜的味道，可好吃啦！”我很着急，担心主人不会用我。于是，我用力一滚，就到了主人的手下。只听主人把我“咚”的一下，就擦开了我的外衣，我跑出来，金黄Q弹的身子，多美呀！

主人往锅里加了一些油，把我倒进锅中翻炒，然后倒入西红柿，与我一直“亲密接触”后，放入调

料。从溢着缕缕的香里，我为自己是色香味俱全的西红柿炒鸡蛋而感到陶醉。

上桌后，我多想走进主人的嘴里，让主人啧啧称赞。当主人拿起筷子，夹着我的时候，我为自己的梦想能实现而万分激动。

走到舌尖上，主人嚼了两下，将我吐出来。怎么，我不合主人的口味？还是主人喜欢其他美食？我伤心极了。美好的梦，竟是竹篮打水一场空？就在我怀疑自己做错什么的时候，主人还是那麻利的动作，“啪”的一声，我就睡在了垃圾桶。唉，可悲的命运啊！

垃圾桶里，我之前的蔬菜、白花花的大米“相会”，还有不知名的水果，缺胳膊少腿，与我躲在一个角落哭泣。不一会儿，主人又把我扔进了

垃圾车。

垃圾车中，我惊讶，全是吃的，有的原封不动就被狼心的主人抛弃。昏昏沉沉中，我们来到一个既陌生又偏远的地方——垃圾场。成千上万的垃圾，大多是蔬菜和水果，它们抱在一起痛哭，浑身被苍蝇咬得面目全非。就在这时，一双大手把我们铲在垃圾池，一块厚厚的大板如山一般地压了下来。我哭泣，我呼喊，我绝望。可是，我们能怎样？

在我生命垂危时，我想告诉浪费粮食的人类，我们感恩土地，贡献自己微弱的力量。如果在沙漠，你们还能这样？光盘，才是你们的归宿。人类，醒醒吧！

德阳市罗江区深雪堂小学  
六(6)班 朱迅  
指导教师 周辉

作者借一个鸡蛋从走上餐桌到走到垃圾桶的悲惨命运，控诉人类可耻的浪费行为。文章结尾，隐晦地告诉人们，要懂得感恩，注重节约。



本版图片均为资料图片