

我爱你，秋天

市一小三年级(3)班 江仁君

秋高气爽，天高云淡，这样不冷不热的天气很适合外出，于是，我和爸爸一起去了亲水广场。

一路上秋风轻轻地、慢慢地拂过来，好像妈妈的手在抚摸着我的脸，让我好想变成一只小鸟，在天空中翱翔。于是我催爸爸赶紧加速，好早一点到亲水广场。

在我的期盼中，终于来到了目的地。秋天的亲水广场比夏天的时候人多，我看见有的人在直播，有的人在玩轮滑，有的人在散步，我打算玩轮滑。一圈圈的轮滑玩下来，虽然好玩，但又累又热又渴，我喝了几口冰冰的酸梅汤，好舒服啊！我仿佛躺在了云朵做的小床上，软绵绵的。一抬头，秋天的晚霞就出现在了眼前，它的颜色十分绚丽多彩，形状像一只小绵羊，真可爱呀！

这样美好的秋天真是惹人喜爱，怪不得有诗人说“自古高峰秋寂寥，我言秋日胜春朝”呢。美丽的秋天，请你别急着离开，留下来多陪陪我吧！

我家门前有条江

市一小六年级(8)班 张雨晨

我的家在安康。我家门前有一条江，这条江有一个响亮的名字，她叫汉江。

她是一条美丽的江。她是那么清澈，清澈得可以看见江底的沙石；她是那么碧绿，碧绿得似一条翡翠制成的长丝带；她是那么平静，平静得如一块弯弯曲曲的大玻璃。有几处芦苇丛生，如诗如画宛如江南。在蓝天下，一只只白鹭张开轻巧的翅膀，时而空中飞翔，时而旋回飞向水中，停在水草堆上，穿来走去地玩耍。她真是一条美得不可言说的江。

她像一位温情的母亲。从我出生起，我就一直喝着汉江那清澈的水成长着，我爷爷的爷爷也一直喝着江水。她用她甜美的乳汁养育着沿江两岸的儿女，沿江两岸的人们也热爱她、保护她，不让她受污染。在清澈的江水里还生活着许多小生灵，

除了小鱼小虾，就连国家二级保护动物娃娃鱼也自由自在地在江里生活。早在三千年前，文人墨客就在中国第一部诗歌总集《诗经》里描写了汉江。《诗经》里这样写道：“汉之广矣，不可泳思。江之永久，不可方思。”

她更是一条无私的江。在她身边，筑有多座水电站：石泉水电站、安康水电站、旬阳水电站、蜀河水电站、丹江水电站。它们为中国水电做出了巨大贡献。同时因为水质清澈、无污染，她被评为“南水北调”这项浩大工程的水源地。“一江清水送北京，”解决了北京“水荒”问题，她是一条伟大的江，她是一条英雄的江。

汉江，我为她骄傲，她将永恒流淌下去，带着她对我们的爱继续流向更远的地方。(指导老师：李军玲)

秋天的味道

市一小六年级(6)班 张人友

那天，我吃到了秋天的味道。

那天中午放学回到家，我一眼就看见了餐桌上的那袋板栗。一看见它们，我的口水都快流出来了。迅速洗完手，拿起那袋板栗，迫不及待地打开包装。

打开袋子的瞬间，板栗独特的香味立刻弥漫开来，更诱人的是，它们还冒着热气呢。每一颗板栗外壳上都有一道裂痕，露出外壳里面通体金黄的果肉，让人看着直眼馋。当金黄的果肉送进我的嘴里时，我一下子就被这软糯糯的口感和香甜的味道征服了。这口感，这味道让我欲罢不能，我大块朵颐，完全停不下来了。

我喜欢吃板栗，不光是它的口感好，滋味美，还因为它营养丰富，它富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、锌、多种维生素等营

养成分，具有延年益寿，健脾养胃，止血清肺等作用。

我尽情地吃着板栗，眼前幻化出了一座一座青山。这青山上，生长着茂盛的板栗树，每年秋天，当秋风吹遍大地的时候，树上的板栗就成熟了。这是因为大自然储存了两季的能量，都浓缩到了这板栗身上，所以它所含的营养成分才会这么多，也才会这么好吃啊。它是秋天的精华，更是几年前像爸爸一样的扶贫干部们走进千家万户的成果。扶贫干部们手把手教农民们科学种植，硬是把一座座荒山变成了丰硕的金山、银山。

美味的板栗，让我品尝到了秋天的味道。这味道，是秋满大山丰收的味道，是摘掉了穷帽的农民笑脸的味道，是农家屋顶袅袅炊烟裹挟着饭香的味道。(指导老师：朱云霞)

我的心爱之物

汉滨区培新小学 2018 级(10)班 袁永铭

我的心爱之物是一支普普通通的钢笔。它长 14.3 厘米，宽 1.4 厘米，比我的手指数长一点儿。它的身上有着动感的线条“基德”图案。它的“家”是一个“便利盒”，当它不为我服务的时候，总是乖乖地躺在里面，从没有离开过我的视线。

这支钢笔，是我连续半年从早点钱中省下来的，也算是“心血之笔”了吧，所以我格外珍惜。今年我生日的时候，我爸妈忙忘记了，几天后突然想起还没有送我生日礼物，就补送了一支钢笔，那天他们神秘兮兮地说：“这可是商店里最潮流的钢笔！”我打开一看，跟我最来的一模一样，我心里想：“我早就走在潮流前线了！”我拿着它半天没有说话，爸爸以为我是太激动

呢，就得意地对我说：“不用谢，好好学习就行！”我晕，真是“好事成双”啊！

拥有这两支漂亮的钢笔，让同学们羡慕不已。我经常把它们放在桌上最显眼的位置。有一次，上课时，我将它拆下，又装上，装上，又拆下……忙得忘了这是课堂。终于，老师怒吼了一声：“袁永铭！”然后她气冲冲地走到我的座位前，夺走我手中的钢笔，转身走了。好久一阵我都茫然不知所措。所好，另一支钢笔我藏在书下，没有被老师发现。我正暗自庆幸时，殊不知，我的同桌大声喊道：“老师，袁永铭还有一支！”就这样，两支钢笔离我而去了……那一节课，我魂不守摄，不知道失去了它们以后我的日子

秋天在歌唱

市一小六年级(11)班 张睿博

黄亮亮的，多么可爱啊，有的已经完全展开小花瓣，像是一张张笑脸；有的半开半合，像是害羞的样子；有的还是花骨朵，含苞待放惹人多看几眼。

最迷人的，还是桂花的香味儿。那种浓郁的芳香，浸润着我的每一根头发丝和每一寸皮肤，我禁不住闭上双眼深深呼吸着，芬芳沁入我的心脾，好像要把我的内心世界都涤荡得干干净净。每一个从树下经过的人，都被这迷人的花香浸润着，大家都禁不住赞叹：“呀，好香的桂花呀！”

在树下久久伫立，仰起脸看这一簇簇小花，看看这一簇，很美，看看那一簇，也很美，看着看着，仿佛自己也是那枝头的桂花一朵了。

一阵风儿吹过，送来丝丝凉意，把我从幻想中拉了回来，我哪里是桂花啊，不过是路过树下的看花人。阵阵秋风，吹得树上的叶子在“沙沙”作响，满树的花朵便纷纷摇曳唱起歌来。这是秋天在歌唱呢。(指导老师：胡咏梅)

给自己一个微笑

汉滨初中七年级(16)班 李炫诚

有人说微笑是阳光，有人说微笑是天空，也有人说微笑是无声的亲切语言，微笑是最温暖人的表情。在我看来，微笑是礼貌、是坚强、是自信，微笑是享受生活的每一秒。

2021 年 4 月，我收到备战安康市第十七届运动会跆拳道比赛的通知，按照当时的身高比例，教练要求我打 43 公斤级，可我当时体重已达到 51 公斤。减重 8 公斤，不是一件容易的事，更何况，我对美食天生有种种格外的青睐。我有点退缩，不想参赛。教练微笑着鼓励

了我。看着教练的笑容，我无法抗拒，一如我无法抗拒美食的诱惑一般。我回应教练一个微笑，答应他会尽力。

接下来的一个月，除了上学，我还要训练和控制饮食。我每天需要穿暴汗服拖着轮胎走到浑身湿透，晚上训练 4 个小时后，回家才开始写作业。而减肥餐每顿更是清淡，且分量很少，夜里饿得饥肠辘辘也不敢偷吃。妈妈看着我，有时会忍不住心疼地说：“吃一点吧！明天再加加油！”我冲着妈妈微笑着说：“放心吧！我有最强大的战胜饥饿

参观安康博物馆

市一小六年级(1)班 邓云木

安康博物馆坐落在三桥头、汉江北岸。博物馆大致由两部分组成，底座是一个巨大的青灰色全密封高台，和附近的楼房一比，大概有五层楼那么高；高台上的建筑是仿古的，中间是一个二层的阁楼，四角又各有一个角楼。整个建筑宏伟壮观。

大厅十分开阔，正对着大门的是一块巨大的电子屏幕，播放着博物馆的宣传片。站在大厅中央，抬头仰望，这里好像楼房版的北京四合院，中间是空的，四

周是游廊和房屋。原来，我从外面看到的封闭高台，内部实际上有四层，一至三层都是展厅，分布在各楼层的四边；中央的顶部是玻璃封顶，起到了很好的采光作用，使大厅很透亮。大厅的左侧是服务台，不时有游客在此询问。

我和妈妈从下往上，依次参观了“天赋安康”“脉源安康”“三线建设”“家风展”等九个展厅。“脉源安康”展厅给我留下的印象最为深刻，在这里，我了解到，从旧石器时

该怎么过。所幸下课老师又把两支钢笔还给了我，算是“完璧归赵”吧。不过从此以后，除了写作业，我再也不敢在课堂摆弄它们了。

自从有了这两支钢笔，我学习似乎有使不完的劲，经常得到老师的表扬。有一次，我那个对语文学学习要求特别高的张老师竟然说：“袁永铭，你的字都赶上我了！”这句话让我激动了几天，每次拿着笔写作业的时候，我都会一笔一画、认认真真，因为能赶上张老师的字，这功劳全在这支钢笔上了。

因为拥有这两支钢笔，我上课的时候有些走神，一会儿怕它们被怪盗“基德”劫走了，一会想拿出来看看。我爸爸说我有“玩物丧志”。所以我把它锁在家里一个特制的木盒子里，藏在了我的行李箱的底部，决定不再带到学校里了。可是，我的心里还是常常想起它们！(指导老师：张会芳)

下经过的人，都被这迷人的花香浸润着，大家都禁不住赞叹：“呀，好香的桂花呀！”

在树下久久伫立，仰起脸看这一簇簇小花，看看这一簇，很美，看看那一簇，也很美，看着看着，仿佛自己也是那枝头的桂花一朵了。

一阵风儿吹过，送来丝丝凉意，把我从幻想中拉了回来，我哪里是桂花啊，不过是路过树下的看花人。阵阵秋风，吹得树上的叶子在“沙沙”作响，满树的花朵便纷纷摇曳唱起歌来。这是秋天在歌唱呢。(指导老师：胡咏梅)

到了比赛称重的日子，我忐忑地走上体重秤。“42.5 公斤！”我顺利地进入市运会比赛。比赛结束后半个月，我又接到了西北地区青少年跆拳道联赛的通知，这一次我没有犹豫，看着镜子中已经瘦下来的自己，信心百倍，我知道无论结果如何，我都会给自己一个微笑。

7 月的伏天又热又闷，我每天训练 6 到 8 个小时，依然控制饮食，保持体重。在最终的比赛中，我一路过五关斩六将，拿到了心仪已久的金牌。当我站在领奖台上举起奖杯，看到教练和妈妈欣慰的笑容，我也开心地笑了。(指导老师：宋爱华)

期我们的祖先就在这块大地上撒下了文明的火种。七八千年前，长江黄河这两大流域文明推进了安康从蛮荒走向文明。而在公元 280 年，西晋为安置流民，取“万年丰乐，安宁康泰”之意，在紫阳设安康县，安康之名由此开始，至今已经 1700 多年了。

在博物馆里除了了解安康历史，还有很多体验项目。“投壶游戏”就是其中之一，博物馆运用现代科技再现古人的娱乐活动，我驻足体验，不亦乐乎，仿佛回到了几千年前。安康博物馆，这座安康城的新地标，将古典与现代融合，科技与文化融合，必将成为安康人的骄傲。

前奏

同学们都进了演奏会场——(6) 班教室，等待着考试演奏会开幕的那一刻，等待着指挥官的到来。教室里很嘈杂，都是大鼓和大钹的声音。不过，这声背后还有点细腻的二胡声，那是有些临时抱佛脚的同学在翻书。随着指挥官的到来，一声“开始考试”和紧接着“刷刷”的发卷声，合成了一个小提琴装饰音和一段富音乐声，结束了前奏的旋律，同时也为后面的乐章拉开了序幕。

第一乐章 小奏鸣曲

试卷到了同学们手里，不，应该是演奏者手里，一曲 D 大调加降 B 大调，C 大调的奏鸣曲开始了，只听同学们的运笔声如小河曲的流水“哗哗啦啦”，这是钢琴的独奏曲。过了一会儿，第二、第三、第四小提琴也将声音放低并附起。不一会儿，演奏的乐器就更多了——大提琴、中提琴、低音提琴、大号、圆号、萨克斯。它们的声音有高有低、错落有致，构成了一个巨大的音差罩网。十几分钟过去了，小奏鸣曲告一段落。

第二乐章：奏鸣曲+狂想曲

这个乐章包含着奏鸣曲+狂想曲。在这时，大多数同学已经做到了阅读理解题，开始了演奏会的狂想阶段。不过还是有部分同学在奏鸣。那些奏鸣曲是二胡和萨克斯的悠扬婉转的乐声，“给人以九曲十八弯的感觉”，而狂想曲是钢琴、小提琴、大号、大后镲、爵士鼓等乐器的壮怀激烈的乐音，又给人以“壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”的感觉……指挥官用指挥棒一会儿划一道弧，一会儿轻轻一点，犹如蜻蜓点水般轻盈。随着指挥官的重重一挥，这曲交响乐便演奏完毕。

第三乐章：交响曲之小狂想+幻想曲

乐章的第三乐章开始了，现在离演奏会结束还有 40 分钟，有些乐队队员还在忙“狂想”——做阅读和作文，协奏——检查试卷。不过有些同学已经幻想起来，自己考了好成绩后老师的面部神色和家人的喜悦，“奖学金”如何支配……这时的气氛也不那么紧张、死寂了，就如 A 小调、D 小调一样，活泼自然，让人感觉到了世外桃源的美好。经过 40 分钟小提琴激情地、钢琴优雅地、扬琴清脆地、二胡悠扬地演奏，这场演奏会即将进入尾声。

尾声：小提琴独奏曲

“停笔！”随着指挥官指挥棒一落，拳头一收，乐队马上停奏，只有第一小提琴用那种比较婉转的滑音将演奏会带入尾声，平滑的声音渐渐小了，突然弓子一顿，为整个演奏会画了一个圆满的句号。(指导老师：徐瑶)

青山绿水是我家

市一小五年级(8)班 谢亦洋

我的家乡在安康，这里的天是蓝的，山是绿的，水是清的，是一个美丽的地方。

家乡的山是绿的。这里的每一座山上都长满了树，有果树，有茶树，还有好多我叫不出名字的树。九里湾的山上，旬阳市的山上，种满了柑橘树，一到秋天，柑橘树上就挂满了一个个小灯笼似的橘子，柑子；在紫阳县的山上，种满了茶树，每年农历三月间，一棵棵茶树抽出了嫩绿的新芽，这是茶农们最忙碌的季节，也是茶山最喧闹的季节，采茶歌久久回荡在山间，清明的茶香也飘到了很远很远的异地。在平利的山上，到处都是中草药，被人们称为天然的药材库。

家乡的水是清的。汉江从我家门前的流过去。汉江的水真清啊，清得能看见水里的沙石；汉江的水真绿啊，绿得像一条绿色的丝带；汉江的水真静啊，静得像一面大镜子。每天晚上，辛苦了一天的人们喜欢来到江边，或散步、或运动、或喝茶，人们用这样的方式来洗去一天的疲劳。汉江的水不仅美丽，而且还为国家建设做出巨大的贡献呢。汉江因为纯净无污染，所以，它成了“南水北调”工程的水源，把一江清水源源不断地输送到缺水的北京。我爱家乡的山和水，我爱我的家乡。(指导老师：郑安玲)

撷英

小餐桌上的“幸福餐”

——紫阳县学生营养餐“125”管理模式侧记

通讯员 刘成军

“孩子们真是幸福啊！现在不花钱就能在学校吃到安全可口的饭菜，不仅吃得好，还能吃得饱，食堂环境清洁卫生，比自己家里生活还要好啊！孩子在学校上学，我们把心放肚子里了。”紫阳县焕古镇一位家长乐呵呵地说。

自实施农村义务教育学生营养改善计划以来，为了让学生吃到放心的营养餐，紫阳县教体科技局不断加强学生食堂规范化操作流程培训，强化日常监督管理，探索出独具特色的“125”管理新模式(即：一个平台、两个保障、五项管理)，有效实现了“学校有食堂，人人吃热餐”的既定目标，让学校营养餐切实变成学生的“幸福餐”。

建设“一个平台”，实现阳光操作

为进一步加大对校园食堂的监管力度，大力推进学校“互联网+明厨亮灶”信息系统平台建设。通过食堂操作间的视频监控设备，实现学校食堂后厨环境卫生和食品加工过程的网络同

步监管。系统平台会自动识别从业人员不规范操作行为，该局通过系统平台进行视频巡察，并将巡察结果一周向全县通报一次，同时监管部门和公众能够通过电脑、手机等终端设备实时了解食品加工重点环节，使社会各界对学校食堂食品加工流程规范化操作的监督“阳光化”，有效保障了学校的食品安全。

夯实“两个保障”，规范健康运行

2021 年以来，该县县委、县政府以创建义务教育均衡发展县为契机，在全县共投资 2800 余万元完成了全县义务教育阶段学校食堂回收和升级改造工作，切实实现了全县学校食堂自办自管。此外，为解决学校食堂从业人员工资不足的问题，该县县委、县政府及时协调，筹集 179 万元解决从业人员工资。2022 年又多方筹措解决公益性岗位工资，切实保障了学校食堂从业人员工资按时足额发放。

强化“五项管理”，力促营养全面

为了让全县学校食堂规范化运行，该局在制度、资金、人员、营养、考核五方面同步加大监督管理力度。该县成立了以县长为组长的农村义务教育营养改善计划工作领导小组，安排专人负责营养改善计划实施工作。严格按照上级主管部门规范农村义务教育学生营养改善计划补助资金账务管理要求，下拨学生营养改善计划专项资金，资金管理做到单独核算，专款专用，杜绝了克扣、截留、挤占和挪用现象，确保学生每天能够享受 5 元标准的营养餐。该局营养办每月对资金使用进行审核，实行月审核月通报，并坚持每年对营养改善计划资金使用情况进行专项审计，确保资金运

行规范、安全。

为进一步提高学校食堂从业人员操作水平，该县对从业人员每学期组织两次专题培训，学校每月进行一次培训，全面提高操作水平和安全意识。2022 年全县各学校食材采购全面实现“六统一”(统一招标、统一采购、统一配送、统一价格、统一服务、统一结算)，彻底解决学校在市场随意购买食材带来的安全隐患，确保学生食品安全。为进一步提高配送企业服务水平，该局对食材配送企业实行月评价、年度考核的管理方式，督促企业逐步提高服务水平。全县各校根据不同年龄学生特点，按照《中小学营养配餐技术规范》结合当地饮食习惯，合理制定营养餐食谱，根据季节不同适时调整优化带量食谱，做到均衡营养。同时，每年对实施营养改善计划学校开展一次专项考核，考核等次排全县前 3 名的学校授予“营养改善计划实施示范学校”并通报表扬，因工作失职、管理不到位，导致发生食品安全事故的学校，坚决实行“一票否决”制，取消其当年评优评奖资格。

紫阳县分管此项工作负责人唐志毅表示，自实施营养改善计划以来，全县坚持问题导向，目标导向，积极探索，创新管理，实现了“规范运行，安全营养”的管理目标，真正让全县学生在餐桌上吃出安全，吃出营养，吃出幸福。



深秋时节，正值耐寒蔬菜栽种的关键期。10月24日，石泉县银桥小学以“青葱伴成长·实践出真知”为主题组织学生开展了青葱栽培劳动实践活动，通过测地、识葱、种葱，增进学生对冬季蔬菜种植规律的认识，激发学生对于农耕实践、田间劳动的兴趣。

李勇 张磊 摄