豆 腐 花

在放学回家的路上，有数不清的小吃：烧烤、奶茶、馅饼……应有尽有。可我最喜欢吃的是豆腐花。

记得读幼儿园时，每天放学时分，一位推着车的老奶奶就在幼儿园门口卖豆腐花。我经常缠着婆婆买豆腐花。如果婆婆不给我买，我就会大喊大叫，站在原地不走。或者拉婆婆到那个老奶奶的车前，摇婆婆的手撒娇。每次婆婆都被我这一系列的动作给“感动”了，给我买了一碗豆腐花。每吃到豆腐花，满足感便油然而生，有时还恨不得把那一桶豆腐花都吃掉。

豆腐花是奶白色的，有一个个小小的圆孔。它本身是没有形状的。老奶奶用勺子把它舀进碗里时，便有了奇奇怪怪的形状。有些像小花，有些像弯弯曲曲的短龙，还有一些是其他的形状。挖一勺放在嘴里，甜甜的，滑滑的，基本上都不用咀嚼，就滋溜滑入肚子里去了。它们软软，一捏就碎，拍一下QQ弹弹，真好玩。闻一下香喷喷的，还可以感觉到甜味。

从三岁起开始吃豆腐花，已经吃了六年，可我怎么都吃不腻，反而觉得越吃越好吃，百吃不厌。如今在回家的路上，看到那辆车，我总用我专注的目光盯着车上的豆腐花，毕竟它那么好吃。

我爱吃豆腐花。

双清区东塔小学215班
颜曾好
指导老师 刘洁贞

可爱的“97”

黄老师家有一只特别可爱的小狗，名字叫“97”。“97”浑身毛茸茸的，一双圆溜溜的大眼睛就像两颗黑玛瑙。它的鼻子小巧可爱，特别灵敏。

“97”非常贪吃，每次黄老师只要手上有吃的东西，“97”就会像离弦的箭一样冲向黄老师，还“汪汪汪”地叫，好像在说：“主人，分一点给我吧！”不管是饼干还是火腿肠，它都爱不释手，甚至连西瓜皮都能啃得津津有味，真是一只十足的小馋狗。“97”每回酒足饭饱后，还会意犹未尽地舔舔自己的小爪子，然后躲到安静的地方呼呼大睡。它的睡相实在有趣，有时候四脚朝天，把圆滚滚的肚皮完全展示在外；有时候趴在玩偶堆里，即使这时候拿一个鸡腿摆在它面前，它也只是不屑一顾地眯着眼睛看一眼，转过头继续做自己的“白日梦”。

“97”不仅贪吃还很贪玩，它最享受的就是每天的散步时间。每次出去散步时，它就像出笼的小鸟，欢蹦乱跳，走路都自带节奏感。可是每次要回家的时候，它就像一头倔强的老牛，四肢用力地往后蹬，头还在不停地摇着，用行动表示它的抗议。正因为它的贪玩，上周“97”不小心走失了。

我喜欢小“97”，希望它早日回家。

邵师附小150班
胡嘉树
指导老师 李卓

做三鲜蛋饺

早上9时，外婆就拉着她的拖车来到我们家。

我兴冲冲地打开拖车，想把菜拿出来，结果看见里面碎了好几个鸡蛋，蛋壳上裂开了几条缝，真是伤痕累累呀！

我们迅速地把鸡蛋拿出来，打到一个大铁盆里。我看见姐姐吃力地拿着筷子搅拌鸡蛋，我灵机一动跑到厨房拿出打蛋器，当我把打蛋器递给姐姐时，姐姐高兴说：“这真是雪中送炭呀！”有了打蛋器，我们很快就打好了鸡蛋。

当我把一盆蛋液端到厨房时，妈妈让我把菜上的牛肉和藕放到搅拌机里搅碎。眨眼间藕就碎了，但是牛肉就不一样了，它飞快地旋转起来，转呀转，转呀转，转很久才能变成肉馅，然后葱、蒜都在搅拌机里变成了沫沫。

这时，外婆拿来了一个超级大的铁盆，把各种材料都放了进去。

然后，又打了十个鸡蛋，我忍不住把手放进盆子里，想把材料抓均匀，却被妈妈一把摁住手，“什么?还要拍照?”我只好把手拿出来。

搅好肉馅之后，妈妈拿出之前煎好了的蛋皮。金黄金黄的，闪着诱人的光泽，看到这些比纸还薄的蛋皮，我忍不住偷吃了几片。

我们调好淀粉水后，就开始包三鲜蛋饺了！当我们看见外婆包三鲜蛋饺那么美观时，我们有一些不好意思，因为我把三鲜蛋饺包成了“煎饼”，而姐姐包成了“包子”。最后我们在外婆的教学下，都包得不错了，它们就像一个个士兵，整整齐齐地站在盘子里。

当我们吃到自己亲手包的三鲜蛋饺时，心里就像吃了蜜一样甜！

大祥区三八亭小学208班
孙秉钰
指导老师 谢其容

邵阳县塘渡口镇第一完全小学狠抓学生的体育，武术教学，聘请校外武术教练，充分利用体育课、阳光大课间、课后服务时间勤学体操，苦练武术，并且在每天第二节下课的阳光活动时间，精心组织全校学生一起做第九套广播体操和武术健美操。几千人动作齐整，气势恢宏，口号嘹亮，激情满满，成为美丽校园里一道靓丽的风景线。

通迅员 陈坚 邓文倩 摄影报道

消防大队见习记

周日下午，阳光明媚，小记协举行了消防大队见习活动。

来到消防大队门口时，我看到了几块非常醒目的牌子，上面写着“双清区消防大队”字样。一进去，我发现所有的小记者穿着红马甲，戴着小红帽，在做拍拍操，我也马上跟着做起来。做完操了，消防员叔叔很有耐心地给我们讲防毒面具、干粉灭火器、切割机等消防工具的用途和使用方法……

终于等到我最喜欢的环节了——提问采访。我赶紧拿出自己的小记者记录本，翻开自己事先准备好的问题，然后把自己的小手举得高高的，希望老师会点到我。果然，功夫不负有心人，我被老师点到了。我拿起麦克风，和消防员叔叔对起话来：“消防员叔叔，如果你在救援的时候，想上厕所怎么办?”

“这个……”顿时，小记者们都忍俊不禁了，我忍不住也想笑，消防员叔叔回答：“可以到商店或者公共厕所去。”

“谢谢消防员叔叔！您辛苦了！”然后我回到队伍里去了。我的好朋友曾雅文对我笑了笑，又对我说：“你的问题太让人尴尬了。”

第四个环节是过独木桥。一听独木桥三个字，我不寒而栗，但我还是小心翼翼地通过了桥。后来我们跟着消防员叔叔参观了他们的宿舍，他们的生活用品摆放得有条不紊，整整齐齐。之后消防员叔叔还教我们怎样叠被子。

最后，我们还看了消防车喷水的样子，非常壮观，我们与消防员叔叔拍了几张照片留念。

通过这次活动，我明白当一名消防员是很不容易的。消防员叔叔的奉献精神值得我们学习。

双清区华竹中心完小 张心怡
指导老师 刘欢 曾小林

橘 子

春天，橘子的花又白又黄，像一位位小仙女在树上玩捉迷藏。它们在树上东躲西藏，真可爱啊！

夏天，橘子树枝叶茂盛，上面还结了绿色的小橘子呢！绿油油的小橘子像穿上了绿色的外套一样，似乎是在和树叶比谁更绿谁就赢。

秋天，橘子脱掉了绿色的外衣，换上了黄色的秋衣。晚上，金黄的橘子像一盏盏灯笼，金光灿灿的。

有一次我去摘橘子，忽然我碰到了一个尖尖的东西，好痛啊！还流血了呢。原来是树枝上的刺，我觉得这里有些危险，便赶快摘了一个橘子，跑回家了。推开门我大喊：“妈妈。”妈妈从厨房里走出来问：“干什么呀?”我说：“妈妈，我摘了一个橘子给你吃。”妈妈接过橘子说了声谢谢，然后把橘子皮剥掉，但是她没有扔只是放在手里。我很好奇，便问妈妈：“妈妈，你为什么不把皮扔掉呀?”妈妈回答说：“因为皮可以当中药，还有里面的白丝也可以当中药。”这时我才知道，橘子的用处可真不小呢！

这就是我们湖南的橘子，我们家乡的橘子。我爱家乡的橘子！

双清区铁砂岭小学86班 苏芯岚
指导老师 杨薇

为更有效的落实“双减”政策，邵阳市大祥区沙井头小学科学合理设计作业，增加了作业的趣味性、实践性。利用学生好胜、好奇、好玩、好动的特点，一二年级数学实践活动形式及内容以“玩”“用”“读”为主。老师们设计了一些用数学知识解决生活中实际问题的探究活动，如：超市购物、整理房间、我的一天、小小测量员、奇妙的图形、自制米尺等，带学生发现数学之美，拓展学生的知识面。

通讯员 彭丽娜 曾德晖 摄影报道

我爱我的家乡

我的家乡在邵阳，这儿很美！

春天，树木抽出新的枝条，长出嫩绿的叶子。田野里的油菜花开了，金黄金黄的，像给大地铺上了一层金黄色的地毯。果园里的果树也开花了。桃树开出了粉红色的小花朵，梨树开出了雪白雪白的花朵……那些花儿露出笑脸，向路过的人们一一问候。

夏天，树木长得葱葱茏茏，层层枝叶挡住了火辣辣的太阳光。我坐在树底下，是那么凉快。紫薇花开出了五颜六色的花朵，有粉色的、有白色的、有紫色的……一朵朵、一簇簇，热闹极了。荷塘也绽放出耀眼的光芒。荷叶圆圆的，碧绿碧绿，像一个个大玉盘。荷花更是千姿百态：有的含苞欲放，有的羞答答地张开几片花瓣，还有的已经完全盛开，像亭亭玉立的少女。

秋天，果园里硕果累累。棕色的猕猴桃一片一片，圆鼓鼓的，挂满了枝头。土黄色的柚子像一个个大皮球，从树叶中探出头来，一个个迫不及待地想从树上跳下来。橘子黄澄澄的，你挤我碰，把树枝的腰都压弯了……树叶也美。银杏树的叶子金黄金黄的，像一把把小扇子，落下来时像一只只漫天飞舞的蝴蝶。枫树的叶子变得火红火红，像一团团燃烧的火苗。

冬天，寒风凛冽，雪花飞舞，树木花草都枯萎了，梅花却迎着寒风独自开放。孩子们也顾不上寒冷，冲出家门，和小伙伴一起打雪仗，堆雪人……

我的家乡一年四季景色都很美，我爱我的家乡！

邵阳师范附属小学三年级
罗倾荷
指导老师 石文娟

母爱声声

“记得把书包整理好啊！”“哎，知道哩！”

“记得多穿一点，穿暖和点，现在天气冷了。”“明白了！”

“写字头抬高，都趴在桌子上了！”“好了，好了！”

“要……”

“OK……”

每天，妈妈的啰嗦声一刻也不停，我从小听到大，感觉耳朵都要起茧了。随着时间的变化，我对妈妈越来越烦！就是把妈妈的唠叨比作机关枪，也很恰当！

我多次和妈妈讲过：“妈妈，谢谢您的好意，我已经长大了，会照顾好自己啦！”“可我担心你……”“哎呀，你有什么好担心的呀！放心吧！”但每次讲了之后，妈妈依旧整天啰啰嗦嗦的。

后来有一次，我终于忍无可忍，对妈妈发了一次火：“天天啰啰嗦嗦，天天啰啰嗦嗦，你自己不烦吗?”说完，我还理直气壮地昂了昂头。母亲的神情先是惊讶，接着是愤怒，但是我隐隐看见了母亲眼角的泪水。那一刻，我突然发现，站在我眼前的母亲已不再年轻了！一头染过的秀丽青丝也难掩新长出来的那些雪白银丝，一双手因为长期劳作而变得龟裂粗糙，鱼尾纹也不知不觉爬上了她曾经清亮的眼睛……我惊讶，我难过，我曾经美丽的母亲呀……

我实在控制不住自己了，鼻子一酸，大声对母亲说：“妈妈，我错了。”说完，泪水模糊了双眼……

大祥区向阳小学188班
刘杨扬
指导老师 肖胜华

家 乡 味 道

湖南味道的独特，不是外乡人能够轻易体会的。而家乡的味道，更多的是一份思念与牵挂。

喜欢吃邵阳米粉——它代表了家乡人的做事风格：圆润，爽快。它让人喜爱，也令许多人不解：为什么其他地方的人就做不出这爽口的味道呢?这是邵阳家乡菜，是邵阳所独有的味道哪……

多少孩子爱吃肯德基，但我觉得它华而不实。我更喜欢吃爸爸做的土鸡，那是一道乡情浓溢的菜。它代表的不仅仅是一份菜肴，更是一份浓浓的父爱。

在凤凰游玩，一个偶然的机会，我品尝了竹筒饭。上了半桶饭、土豆丝和炒肉，拿起筷子，尝了尝，又放下。

我想，终究不是家乡味吧。

也许，越是喜爱家乡，越是沉迷家乡，就越对这土地爱得深沉。对于外乡菜，就会觉得不对味吧。

我懂了，终究不是家乡菜啊。

家乡菜，你朴实无华，却独具韵味；你与众不同，我以你为荣。

北塔区状元小学95班
罗习雯
指导老师 罗黎黎 唐蔓萍

日前，双清区中河街小学第六届“快乐杯”足球赛圆满落幕。此次比赛旨在落实“双减”政策和“五项管理”工作，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的体育精神，提高学校青少年足球水平，丰富学生的课余生活，促进学生全面健康成长。

通讯员 刘嵩 李纯 摄影报道

有 趣 的 游 戏

“加油！加油！快，传给下一个！”罗老师组织我们小记者在玩“传递呼啦圈”的趣味游戏呢！

游戏前，罗老师宣布了游戏规则：小记者们分成两大组，手拉手围成一个圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，传完一整圈。最先完成的一组获胜。

“3、2、1，开始！”随着罗老师的一声令下，只见我们第二组的第一名队员先把腿从呼啦圈里面跨过去，头一钻呼啦圈就顺利地传给了下一名队员。大家都连声叫好!而第一组没有那么顺利。第一组一名队员先把头钻进呼啦圈，不好！卡住了，腿进不去了。但很快，第一组也找到了游戏的技巧。下一个就轮到我来传递了，我的心情很激动，就像欢腾的浪花，我相信我也一定能顺利而且快速地传递给下一名队员。这时，呼啦圈从前一名队员的手上滑到了我的肩膀上，我紧紧地拉着两边队员的手，迅速地把腿跨进呼啦圈，头低下来再从呼啦圈穿过去，整个动作一气呵成，特别地“完美”！最后结果，我们第二组赢了，大家都开心地跳了起来！

这次趣味游戏让我收获满满，它不仅给我带来了无穷无尽的乐趣，还让我从中懂得了相互协作、团结的重要性。生活中很多事情也一样，团结一心才能取得成功。我喜欢这个游戏！

双清区龙须塘小学2005班
王紫萱
指导老师 邓颖珍

校园风铃

名 字 的 故 事

我叫赵翊博。这个名字是妈妈取的。翊读yi，本意是鸟儿准备起飞的样子，鸟儿欲飞，用于名字是敏捷的思维和渊博的见识的意思。博读bo，本意是大，丰富宽广的意思，用于名字是博学多才，见多识广的意思。妈妈给我取这个名字，是希望我能做一个博学多才的人，能像一只随时都可以起飞的鸟儿一样，做好准备，遇到任何困难都能奋力一搏。

我的名字饱含了妈妈对我的期盼。我要不辜负妈妈的期望，长大后成为博学多才、能克服困难的人。

大祥区向阳学校212班 赵翊博
指导老师 曾海燕

难忘的风火轮游戏

中午，晴日当空，金色的阳光透过林梢照射在红绿相间的篮球场上。“罗逸轩，小记者集合啦！”我像离弦的箭一样奔赴球场。在同学们的欢呼雀跃声中，活动拉开了序幕。

在老师的安排下，小记者们被分成两组。大家都聚精会神地听着老师讲解“无敌风火轮”的规则。游戏的号角已吹响，两组同学迅速站到各自的位置，那架势，都想一举拿下最后的胜利。我是我们这组的小组长，此刻的我既紧张又兴奋，要是我们组在我的带领下，赢得比赛的胜利，会乐开花。我对组员们再三强调：“大家一定要听我口号，咱们步伐一定要一致。”

一声“开始”，两队都如蛟龙出海，拼命地朝着终点前进。由于默契不足，刚开始我们就落后了，我着急地回过头使劲地喊：“大家跟上节奏，我喊一都出左脚，喊二都抬右脚……”组员们都不约而同地一起喊起了“一二一……”很快我们的速度就提上来了。我们随着节奏一个劲地向前，当老师宣布我们这一队率先到达终点赢得胜利的那一刻，我长吸了一口气。队友们听到这胜利的消息，都高兴得手舞足蹈。

双清区龙须塘小学1908班 罗逸轩
指导老师 李 平 吴魁雄

仙 人 掌

有一种绿植很特别，没有桂花的清香优雅，没有玫瑰的娇艳美丽，但一样惹人喜爱。它就是仙人掌。

刚开始，爸爸把它带回家时，我一点儿都不喜欢这个浑身长满刺，样子像手掌的“丑八怪”。

日复一日，春天慢慢过去，炎热的夏天来了。我怕阳台上的花朵枯萎，连忙把花搬到阴暗、舒适的地方去。唯独仙人掌还在那儿，我没有管它。那火红的太阳晒在仙人掌身上，就连人都承受不住。我想：它肯定活不了。

一个月过去了，我走到阳台上，发现仙人掌并没有枯萎，它的刺更加硬了。我兴奋无比，马上给它松松土，加点肥料，浇浇水。几天后，它变得更绿了，我还发现仙人掌头上长出了黄色的小颗粒。半个月后，仙人掌竟然开出了又大又美的黄色花，漂亮极了！

仙人掌不怕严寒酷暑、坚持不懈的精神值得我们学习。

双清区中河街小学208班 刘振杰
指导老师 曹红梅 刘 嵩