



欢乐海边行

北仑区岷山学校 106 班
乐只君(证号 J26999734)
指导老师:潘丽英

暑假,爸爸妈妈带我来到美丽的青岛海边玩耍。蓝蓝的大海一望无际,海浪哗哗地唱着歌,一遍又一遍扑向金黄的沙滩,偶尔还捎来几丛绿油油的海草,溅起一团团雪白的浪花。海风轻轻吹在脸上,舒服极了。

我迫不及待地脱掉鞋子,光着小脚丫,在软软的沙滩上蹦来跳去。暖乎乎沙子钻进我的脚趾缝,挠得我脚底痒痒的,我忍不住咯咯直笑。

沙滩上藏着许多小宝贝:花花绿绿的贝壳、海星,还有横着到处乱跑、会夹人的小螃蟹。我蹲在地上,好奇地追着小螃蟹跑,想要捉住它,可它一下子就钻进沙子里躲起来了。

我还拿起小铲子,堆出高高的城堡,幻想这是属于我的海边小王国。咸咸的海风迎面吹来,耳边全是海浪“哗哗”的声音。

海边实在太好玩了!捡贝壳、追螃蟹、堆沙堡,到处都是欢声笑语。这次青岛之行,给我留下满满的快乐,是我暑假里最难忘的美好回忆。

蟹骨酱

宁波市镇安小学 312 班
孙奕麟(证号 J26999733)
指导老师:陈红霞

今天,我正要从冰箱里拿牛奶时,一股浓郁的海鲜香气飘了过来,循着香味望去,只见爸爸正站在厨房的灶台前,专注地准备做蟹骨酱。

爸爸先用一把锋利的剪刀,小心翼翼地将一只只肥硕的梭子蟹剪成大小均匀的小块,蟹黄与蟹肉散发着诱人的光泽。然后,他往不粘锅中倒入适量的食用油。等油微微加热,开始泛起细密的泡泡时,爸爸迅速放入几瓣切好的蒜。“滋啦”一声轻响,蒜瞬间被热油激发出辛辣而醇厚的香气。

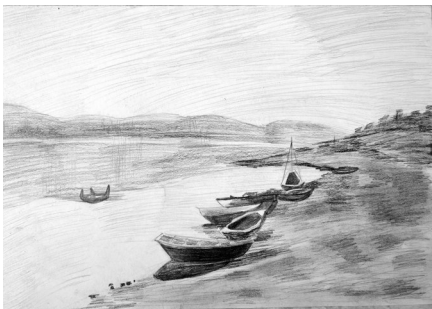
接着,爸爸将剪好的梭子蟹块轻轻放入锅中,他一边翻炒,一边对我说:“蟹放进去后不要急着用猛火快炒,以免蟹肉散掉,要小火慢慢煎,让蟹壳和蟹肉都充分吸收香味。”蟹在锅中被煎至略微发黄,散发出焦香与鲜甜交织的气息。这时,爸爸又加入小许冰镇啤酒。酒香与蟹香混合在一起,香味更加浓郁。

随后,他舀入一小勺生抽和少许老抽调色,又用玉米粉勾芡,最后撒上一点白糖提鲜,糖在高温下迅速融化,与酱汁融合,散发出复合的鲜美。

最后,爸爸撒上一把翠绿的葱花,顿时,金黄的蟹骨酱上点缀着点点绿色,宛如一幅精致的画作。

他将蟹骨酱盛入温热的盘中,端到餐桌上,那诱人的色泽、扑鼻的香气,让人胃口大开、馋涎欲滴。

那天,我吃了满满一大碗米饭!



湖畔归帆

宁波市曙光中学 701 班
邵诗涵(证号 J26102075)
指导老师:胡思琪

组稿老师 董笔峰

游北京

北仑区华山小学 103 班
陈明蕴(证号 J26804364)
指导老师:钟铮

这个暑假,爸爸开车带着妈妈、奶奶、弟弟和我,一起去北京游玩。

我们首先来到了圆明园。眼前到处是断壁残垣,看着让人十分痛心。爸爸告诉我,以前我们国家落后,敌人闯进这座“万园之园”,抢夺宝物,还放火烧毁了圆明园,昔日辉煌的园林变成了一片废墟。如今我们不再受压迫,过上了幸福的生活。

接着我们来到天安门广场。升旗仪式十分壮观,解放军叔叔站得笔直,像一棵棵高大的树。五星红旗缓缓升起,国歌高亢嘹亮,我的心里无比激动。

最后我们参观了故宫。这里的宫殿数不胜数,有的是皇帝和大臣议事的地方,有的用来庆祝节日,还有的是皇帝和妃子居住的宫殿。古代劳动人民可真有智慧,造出这么宏伟的建筑。

看着圆明园的废墟,望着高高飘扬的五星红旗,再回望故宫的宏伟宫殿,我心里暗暗下定决心:要好好学习,长大守护我们伟大的祖国。

体验森林水滑道

北仑区岷山学校 208 班
刘语萌(证号 J26804487)
指导老师:贾巧宇

今天,爸爸妈妈带着我和哥哥,一起来千岛湖游玩。这里好玩的游乐项目数不胜数,让我印象最深刻的,是刺激有趣的森林水滑道。

我们来到山脚下,乘着电梯缓缓向上。终于到达山顶,我看到几十条长长的水滑道穿梭在茂密的林间,顺着山势蜿蜒而下。我们坐上皮艇。工作人员轻轻一推,皮艇“嗖”地冲了出去,像一艘飞驰的小船,我们仿佛化身为勇敢的探险家!

滑道高低起伏、弯弯曲曲。冲到陡峭处,皮艇高高弹起,我的身体跟着摇晃起来。我紧紧攥住扶手,一刻也不敢松开。左转弯,我被甩向右边;右转弯,我又滑向左边。风从耳边呼啸而过,既惊险刺激,又畅快欢乐。

一阵飞快的驰骋过后,皮艇缓缓冲到终点。工作人员稳稳接住我们的小艇,我们安全登上岸边。

这次体验森林水滑道,真是一段快乐又难忘的旅程!

“渝”见重庆

鄞州区华泰小学东校区 306 班
孔奕晨(证号 J26106130)
指导老师:周春芳

你知道我们这趟旅行的目的地是哪里吗?先跟我来看一看吧!

第一站,长江索道。我们在网上订了票,登上了观景台。远远望去,只见两个缆车在长江上空来回穿梭。

终于轮到我们了,我迫不及待地上了缆车。缆车带着我们出发了,我找了一个最佳 viewpoint,看到了网红楼白象居和壮美的长江,感受了在双子塔之巅穿过。这种专属于山城的过江方式真是太特别、太浪漫了。

到了夜晚,怎么能不去洪崖洞看看呢!晚上八点不到,江对岸的公园里早已人挤人,大家都在等洪崖洞亮灯的那一刻。时间一到,洪崖洞和长江大桥上的灯准时亮起,一刹那,眼前仿佛是一个童话世界。

接着,我们去逛了洪崖洞里面的商业街,别看只有几百米,我们走了足足半小时,不愧是连导航都导不明白的山城。逛完洪崖洞,我已经累得脚都不是自己的了!

除了这些,还有美食如云的观音桥、轻轨穿楼李子坝、停靠在八楼的 2 路汽车……你们大概也猜到这是哪里了吧,这就是山城重庆!

美丽的大连

鄞州区下应中心小学 302 班
应珂莹(证号 J26103995)
指导老师:傅争艳

今年暑假,爸爸妈妈带我去去了大连。那里平均气温 28℃ 左右,是夏天的避暑圣地。

到了大连,我们先去了亚洲最大的城市广场——星海广场。站在广场上,一望无际的大海映入眼帘,清凉的海风迎面吹来,带着一股海水的咸味。成群的海鸥在海面上自由飞翔,我拿着香肠向空中一抛,海鸥立刻俯冲下来接住食物,有趣极了!远远望去,星海湾跨海大桥横跨海面,十分壮观。

下午,我们来到了棒槌岛。这座小岛的外形很像捶打衣服的棒槌,因此得名。这里的海水清澈,海滩上铺满鹅卵石。我脱掉鞋子,浪花冲上沙滩,挠着我胖乎乎的小脚丫,舒服极了!

傍晚,我们去了威尼斯水城,水城两岸是色彩漂亮的欧式小楼。我们坐上尖尖的贡多拉小船,穿过一座座小桥。天色慢慢暗下来,两岸灯光亮起,光影落在水面上,波光闪闪,仿佛走进童话世界。

愉快的旅程结束了,大连给我留下了满满的美好回忆。希望以后有机会再来这座美丽的海滨城市。

难忘的法治实践活动

鄞州区东湖小学 307 班
毕王博(证号 J26108050)

一早,我跟随妈妈去了鄞州区新时代文明实践中心,参加“小小法官”实践活动。我异常兴奋,心里像怀揣着一头蹦跳的小鹿,因为今天我要当小小法官了!

活动在律师姐姐的主持下,井然有序地开始了!她先给我们科普了什么校园霸凌。校园霸凌是指霸凌人在学校内,用肢体、言语、社交以及网络等方式欺负被霸凌者,并使其造成肢体伤害、财产损失、精神损害的行为。

终于到了最令人兴奋的模拟法庭环节。经过几轮猜拳,我坐到了公诉人的席位上。

伴随着法槌“咚”的一声敲响,开庭了!“书记员”朗读了法庭纪律,随后“被告”被“法警”带了上来。经过漫长的庭审过程,审判终于结束了。霸凌者受到了法律的制裁。

这次活动让我深刻地体会到,法律对每个人来说是一道不可逾越的红线,谁越过这条红线,就会受到法律的严惩。

赏荷

鄞州区宋诏桥小学 102 班
周禾烨(证号 J26880699)
指导老师:何微波

夏天的傍晚,我和姐姐来到池塘边赏荷。我们并排蹲着,小手轻轻搭在膝盖上,目不转睛地盯着池中的荷花。

粉嫩饱满的花瓣,一层层包裹着嫩黄的花蕊。碧绿修长的花茎从淤泥里挺立而起,一朵朵荷花竞相开放,仿佛都想争当花中之王。它们有的完全舒展花瓣,挺直腰杆,像威风勇敢的战士;有的紧紧收拢花瓣,像贪睡的小娃娃;还有的花瓣已经凋零,花茎微微弯曲,好似驼背的老婆婆。

微风拂过,荷花轻轻摇曳,跳起了优美的舞蹈。阵阵淡淡的清香飘过来,连我们的心情都变得香甜起来。

我们最爱那朵最高、最挺拔的荷花,我想像它一样,努力茁壮成长,做最耀眼的人。

自然探索赛

鄞州区东湖小学 201 班
钟清宇(证号 J26100074)
指导老师:马伟芳

清晨的阳光穿透薄雾,洒在慈溪森林公园上。我身穿绿色比赛服,头绑印有“自然探索赛”发带,犹如一位即将出征的小勇士参加了慈溪森林公园自然探索赛。这是一个既有趣又富有挑战性的比赛,全程有 4 公里,设有 25 个障碍,包括攀双杠、翻爬架、越泥坑、拉轮胎、背沙包等。

比赛伊始,我顺利攀过了双杠,小心翼翼地走过了独木桥,然后开始翻越绳网,这是非常考验毅力的项目。手掌被粗糙的绳索磨得生疼,手臂酸软得几乎抬不起,但看到前方队友坚持的身影,听到远方父母的鼓励声,我咬紧牙关,像猴子般向上攀爬。

接下来是“穿越泥潭”。站在泥潭边缘,看着没过膝盖的浑浊泥浆,我内心开始犹豫与抗拒。随着教官一声“前进”,队友们纷纷跃入,我也深吸一口气,鼓起勇气慢慢踩了下去。温热的泥浆像无数张嘴吮吸着我的双腿,每迈一步都要克服巨大的阻力。我深一脚浅一脚地前行,忽然脚底一滑,整个人像乌龟似的趴在了泥坑里,衣襟和发梢沾满了泥浆,成了泥洼里长出的蘑菇。我拼命扭动身体,却让另一条腿陷得更深,滚热的汗珠从额头滚落。同伴见状,把我从泥潭中拉了出来。浑身是泥的我们虽然很狼狈,却没有一个人抱怨,眼中闪烁的是不屈的光芒。

接下来,大家互相扶持,一起完成了拉轮胎、背沙包等任务。每一个关卡都是一道考题,让我懂得只有在绝境中永不放弃,才会迎来希望。

走出赛场,回望慈溪森林公园,战胜障碍的成就感油然而生。此次比赛不仅是一次体能的挑战,更是一场心灵的洗礼。“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”未来的我将带着这份勇敢去探知更多未知的精彩。

机场接爸爸

北仑区岷山学校 202 班
夏歆乔(证号 J26805018)
指导老师:王承芳

爸爸已经出差一个半月了,我特别特别想他。妈妈说爸爸今天晚上 10 点半就能到宁波,我一听跳了起来,拉着妈妈的手说:“我要去机场接爸爸!”妈妈笑着答应了。

一路上,我坐在车里,眼睛一直盯着窗外。路灯一盏一盏地往后退,可我还是觉得车开得太慢了。我心想:“要是爸爸现在就在我旁边该多好啊!”可是时间好像故意跟我作对,过得特别慢。一路上,我不停地问妈妈:“还有多久啊?”妈妈说快了快了,可我觉得已经过了好久好久。

终于到了机场!我拉着妈妈的手飞快地跑到到达口。我踮起脚尖,眼睛一眨不眨地盯着出口。飞机落地了,我的心跳得更快了!

第一个出来的人走过来了,我仔细看了看,不是爸爸。第二个、第三个……等到第二十个还不是!我急得直跺脚,连机长叔叔和空姐阿姨都出来了,爸爸还是没出来。后来我才知道,爸爸是最早办理登机的,他的行李放在最里面,所以他是最后拿到行李的乘客。难怪等了好久!

终于,爸爸的身影出现在出口!我一下子冲过去,抱住爸爸的腰,爸爸也紧紧地抱着我。爸爸摸摸我的头说:“怎么想到来接爸爸了?”我把头深深地埋进爸爸的怀抱里说:“我想快点见到爸爸。”

回家的路上,我靠在爸爸身上,觉得特别幸福。虽然到家的时候已经凌晨了,但我一点也不困。接爸爸的感觉真好,就是等待的时间太长了。