# 2024年节约粮食,从我做起国旗下讲话(7篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-07-15

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。节约粮食,从我做起国旗下讲话篇一有一次吃饭，我...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇一**

有一次吃饭，我感到饭菜很不好吃，刚进嘴里就吐了出来，弄得满地满桌子都是掉落的饭菜。爸爸见了我这样，很是生气，质问我说：“明明，你知道我们碗里的饭菜从哪儿来的吗?”“从田地里种出来的呗。”我满不在乎地说。“你不知道农民伯伯多么辛苦才种出来的粮食吗?”我摇摇头。于是，爸爸决定周末带着我去农村，看看农民伯伯是怎样种地的。

在一个烈日炎炎的午后，爸爸带我来到了农村的田地里，我看到一位五十多岁的老爷爷在拿着锄头吃力地锄着草，已经汗流浃背，上衣已经湿透了，喘不过气来。我想：农民伯伯真是辛苦啊!能在这样烈日炎炎的天气下干如此劳累的活儿，真不容易呀!老爷爷把杂草清理的是那么干净，在看看他那双长期劳作的手，早已成了黑黝黝的，结满了厚厚的老茧，这时我才真切地感觉到我们的粮食饭菜真的来之不易啊!对自己以往浪费粮食的行为倍感愧疚。

我们全球有五十亿人口，我国就有十多亿人口。一人一碗饭世界全球都要吃五十亿碗饭，但我们农村里的田地正急剧地减少，一片片良田正变成高楼大厦，供我们食用的粮食也正逐年减少。如果我们每人每天节约一粒粮食，那么一天就可以节约五十亿粒粮食，可以去帮助那些因为贫穷、自然灾害等原因正在挨饿的人们免受饥饿之苦。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”农民伯伯们为了粮食，冒着严寒酷暑，在田地里辛勤劳作，从而我们才有粮食吃。每当我再望着香喷喷的米饭时，农民那辛苦的背影总能在我眼前浮现，心中不由然想起这首诗。

同学们，让我们从现在开始，从自己做起，用我们的实际行动去珍惜每一粒粮食吧!让我们每个人都成为爱粮节粮的模范。

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇二**

“节约”，是近年来很流行的一个词，几乎随处可见：节约用水、节约用电?节约用纸等等。节约，是一种美德。例如，节约粮食。

因为我的爷爷奶奶是农民，我知道粮食的来之不易，所以，我要提倡“节约粮食从我做起”

其实，在我刚看到“节约粮食，从我做起”这8个字的时候，我的脑海中曾经闪过一丝疑惑，节约二字说的容易，可是做起来会不会很难呢?节约粮食对农民伯伯来说是否有好处呢?不过，很快我就想明白了，节约其实做起来并不难，相反可以说还很简单，只要从生活中的一点一滴做起来就可以了，比如说在出去玩的时候赶紧吃

完碗里剩下的那几粒米，几根面，几口馒头就可以了，这样，即便是对农民伯伯没有任何的好处，对我们来说渐渐的也会养成一种好的习惯，而且还不会让农民伯伯那一滴滴的汗白流，那一口口气白喘，那一声声的“好累”白说，那一份份的力气白使，那一次次望着庄稼成熟的笑容白笑。

粮食，是农民伯伯的汗水浇灌而成，是农民伯伯一次次辛勤施肥而成，是农民伯伯，总之，这一切的一切都告诉了我们一个道理，那就是粮食的来之不易，希望大家从自己做起，从而影响身边的人，让大家都懂得节约粮食。

锄禾日中午

汗滴禾下土

谁知盘中餐

粒粒皆辛苦

这是在很早的时候，古人写一首诗叫《悯农》，(.)如果先不看内容，光看诗名，悯农就是怜悯农民的意思，这里的怜悯并不是可怜的意思，而是要理解农民的辛苦，他们每年辛勤播种，灌溉，施肥，除草，杀虫，可是即使这么的辛苦，有时候遇上天灾，收的粮食也就只能够一年的生活，这也就是为什么我们说农民虽然是生活在社会最低层的人，但是他们却是最伟大的人。

所有的种种就是希望我们不要浪费一点一滴的粮食，因为节约光荣，浪费可耻。

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇三**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

上午好!

今天，国旗下讲话的题目是爱惜粮食，文明用餐。说到爱惜粮食，相信很多同学就会想起一首古诗：锄禾日当午，汗滴和下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦这就是李绅的《悯农》，他告诉我们粮食来之不易，我们要倍加珍惜。今天，我也想把两位名人节约粮食的故事说给大家听。

第一位说的是明朝皇帝朱元璋，这位布衣天子在打江山和坐江山时，规定自家的餐桌上每日上的是三菜一汤再加一碗白米饭。就是在他生日的晚宴上，其岳母自作主张多加了几道菜，也得到他的批评，席间小孩洒了几粒米，他瞪着眼睛，自己以身作则夹起掉了的米粒，并吃掉。他说：一粥一饭当思来之不易。

第二位是一代伟人我们敬爱的周总理。周总理向来饮食清淡，每餐一荤一素，吃剩的饭菜，要留到下餐再吃，从不浪费一米，一片菜叶。总理吃完饭，总会夹起一片菜叶把碗底一抹，把饭汤吃干净，最后才把菜叶吃掉。吃饭时，偶尔掉在桌上一颗饭粒，马上拾起来吃掉。

这个学期学校为了同学们的身体健康，规定一天三餐到学校食堂吃基本餐，这是学校增加了工作，特别是食堂阿姨们，起早贪黑，他们为的是什么，就是我们同学们的身体健康着想。同学们如果饭不够吃可以叫食堂阿姨加一点饭，但是，看看我们食堂的餐厅里，各种浪费粮食的现象依然比比皆是。有的同学很是挑食，饭菜吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的!还有同学甚至有的菜一口都每吃。浪费现象触目惊心。而与之鲜明对比的是，最新报告显示，全球每6秒钟就有一名儿童因饥饿死去。同学们，勤俭节约是中华民族的传统美德，再说，我们的同学正是长身体的时候，更要注重合理的的营养吸收。那就从今天开始，做一名爱惜粮食、节约粮食的好学生吧!另外，在文明就餐上老师还要提醒大家几点：

1、安静

包括进餐厅，排队领打饭过程不说笑，不打闹，吃完后安静离开。

2、有秩序

排队进就餐，学校值日老师要严格要求。对纪律不好、插队的同学要求处理教育。同学们也要敢于向值日老师揭发插队的同学

3、卫生

保持地面、石桌整洁。食堂边的周围和石桌经常有饭菜，吃剩的一定要倒到指定的饭桶，不能随便乱倒或者碗里有剩饭菜就去水槽洗碗。

本周星期天，学校召开了学生会会议，对学生会干部进行了培训，学校希望学生会积极发挥管理、督促作用。今后学生会会进一步参与学校的管理。到时三餐也许有学生会干部在维持秩序。

最后，希望我们全体同学能共同努力做到爱惜粮食，文明用餐。

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇四**

有的同学家庭条件好，很是挑食，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的!有的同学着急去玩，盛饭和汤的时候，走路慌张就把饭汤洒在地上!有的同学一边吃一边打闹，互相丢饭菜……这些都是在浪费粮食!也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了!同时，有的同学饭后还把吃的东西拿出教室，边走边吃，吃完就随便丢在路上，这和挑食、浪费粮食一样都是不文明的就餐习惯!这种不文明会非常影响

我们的身体健康和文明学生的良好形象!那就从文明就餐、节约粮食开始吧!

其实节约粮食，做起来很简单：吃饭时，吃多少盛多少，不要剩饭菜;不在吃饭的时候，边说话边吃饭!不挑食，无论爸爸妈妈给我们吃的，还是学校里的饭菜，都是有利于我们身体成长的，为了自己的身心健康，我们应该从我做起节约粮食!

有一次，我刚吃完饭，从教室出来，看到一个小男孩拿着一个包子，咬了一口，随手就扔了，我见此情景就赶紧跑了过去，“你不应该把没吃完的包子扔掉呀!因为那是粮食呀!”“我想扔就扔，不用你管!”“你这么说就错了，因为那都是农民们脸朝黄土背朝天，辛辛苦苦种出来的。”

“我吃饱了，再吃就吐了再说了我扔包子关你什么事，真是多管闲事!”“你这么说就错了，粮食的用处可大了，俗话说，‘人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。’，粮食就是宝中宝。现在生活虽然好了，但是也不可以浪费啊!假如我们一天浪费一个包子，全校所有人一天浪费多少多少个包子，一年能浪费多少个包子呢?”就从小事说起吧，浪费东西就是浪费钱，你知道父母挣钱有多么不容易吗?吗“我错了，我以后再也不浪费东西了!”“我希望你按你说的做，再见!”通过这件事我体会到了现在的人太浪费了，我们应该重视粮食，节约粮食!

我们需要改正浪费粮食的坏习惯!吃午饭时不要到太多的菜，养成节约粮食的好习惯，节约粮食人人有则!

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇五**

我的爷爷生活在农村，跟爷爷一起吃饭的时候，爷爷的碗里总是吃的干干净净，就像刚洗过碗的一样。而我的碗里总会剩下好多饭菜，爷爷告诉我不要浪费。那时我总是不能理解。

后来跟着爷爷下了几次地，我渐渐明白了那句话的含义。

初春的季节，爷爷挑着粪奔走在田间与粪池间，汗珠一滴滴滴在地上，渗进泥土。我嫌臭，躲得老远，而爷爷却说“这是大地的养料”。

播种的季节，爷爷牵着牛儿犁了一垄又一垄地，种子经过播种机的大嘴整齐的排列在田地里，我知道，那里是希望。

收获的季节，烈日炎炎下，爷爷挥着镰刀忙碌在田间地头，金黄的麦穗，饱满的麦粒就像一个个小宝宝在向爷爷招手。背上早已被烈日晒得脱了皮，粗如树皮的手上被镰刀划了几道口子，这些痛苦在爷爷那布满皱纹的脸上看不到一丁点，满脸都是开心的笑容。那时我懂了，粮食就像爷爷的孩子，宝中之宝。

每一粒粮食来之不易，汇集了无数人的辛劳和汗水，就像唐代诗人李绅所写“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。

是的，不要小看一粒粮食，“滴水成河，粒米成箩”。我们要养成节约粮食，不浪费的好习惯。

在此，我倡议：从一日三餐做起，实行“光盘”，浪费可耻。

让我们同心协力，积极参与到爱粮节粮的活动中来，做勤俭节约风尚的传播者

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇六**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

上午好!

我是四(1)班的\_\_。我今天国旗下讲话的题目是《爱惜粮食，文明用餐》。

同学们，在讲到爱惜粮食，我们马上就会联想到《锄禾》这首古诗。这首古诗就是告诉我们农民伯伯种田很辛苦，要我们爱惜粮食。可是我们真的做到爱惜粮食了吗?在学校食堂，每天都会看见同学们浪费粮食的现象!同学们，你们知道吗，我们中国还有很多人吃不饱饭，还有很多孩子读不起书，也还有很多孩子因家庭贫困而辍学。当你浪费一口粮食时，也许在他们的眼里浪费的就是一顿丰富的晚餐。有的同学家庭条件好，很是挑食，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的这些都是在浪费粮食!也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了!

同学们，你想做个文明的小学生吗?那就从文明就餐、爱惜粮食开始吧!其实爱惜粮食，做起来很简单：吃饭时，不要剩饭菜;不挑食，不厌食。无论是在家里爸爸妈妈给我们做吃的，还是学校里的饭菜，都是有利于我们身体成长的，为了我们自己的健康，我们都要通通吃掉它!文明就餐就是坐在自己的座位上安静就餐，不大声喧哗、打闹，不端着饭盒奔跑走动，防止相互碰撞或烫伤;就餐时细嚼慢咽，有助消化，也不含饭说话，以免发生意外。在就餐结束后半小时内不跑或者进行剧烈运动。爱护餐具，并把餐具放在指定的地方;同时要尊重工作人员，对他们为大家的服务表示感谢。

同学们，让我们从今天开始，做一名珍惜粮食，文明用餐的好学生吧!

**节约粮食,从我做起国旗下讲话篇七**

各位在座的老师、同学们：

大家好!

同学们，你们知道你们每天的“盘中餐”是哪里来的吗?米饭是由大米制成的，而大米则来源于水稻。而水稻的种植、生长、加工过程极为复杂而艰辛的，让我们一起来了解一下整个过程吧!

播种。农民伯伯要在稻田(泡在水的土地)里撒下种子，播种时要提防水中的生物误伤(如蛇、水蛭等)，并要每天关注育苗田里的`水温、水质，确保秧苗的茁壮成长。

分苗。当秧苗长出有十余厘米时，需把它拔出、分散重新栽种到更大面积的秧田中，并讲究行距间隔的分开，使其有充足的生长空间，不能太窄，也不能太宽。不能使用农业机械化的稻田，需要人工弯着腰，用手一根接一根的把秧苗插到稻田里，这种劳作方式延续了千百年，就是常见的插秧场景。

锄草。秧苗长到一定的高度，需要把其他杂草拔除。在烈日的照晒，秧田好似一个大蒸笼，农民伯伯弯着腰，一根一根的把杂草拔除，汗水顺着胳膊、脸颊一滴一滴的滴入田中，正是“汗滴禾下土”，每一颗稻穗都是一滴一滴汗水培育出来的。

收割。收割是最农忙的时节，要赶在好天气，及时的把成熟的麦穗收割起来，收割时还要小心稻谷麦芒割伤，收割下的谷子还要打谷、碾壳把米粒和谷壳分开，才是能食用的米粒。

同学们，以上就是我们天天餐桌上最普通米饭的原材料———米粒的整个生产过程，中间农民伯伯要撒下多少辛勤的汗水。可是另一方面，据统计，全球每年在粮食的浪费上面就价值2亿多美元，是个多么庞大的数量呀，中国的耕地只占全球的7%，却有23%的人口需要养活，农民伯伯一年的收获，难道我们就忍心这样把它倒进垃圾桶?中华文化历来就有勤为俭的传统美德，就是指不要铺张浪费，如果你体验了这种粮食种植的艰辛过程，更要从每天的餐桌做起，珍惜每一粒来之不易的粮食。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，让我们一起从自己做起，勤俭节约，爱惜粮食，尊重别人的劳动就是尊重自己，传承中华勤俭好美德，做中华好市民，谢谢。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找