# 节约粮食国旗下的讲话演讲稿【10篇】

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-03-19

*节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不应该剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一通。演讲是阐明事理或...*

节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是说你的生活好了，你浪费得起就可以浪费。浪费是一种可耻的行为。只要存有节约的意识，其实做起来很简单：吃饭时吃多少盛多少，不应该剩饭菜；在餐馆用餐时点菜要适量，而不应该摆阔气，乱点一通。演讲是阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。演讲同时也是一种对自身沟通能力的提升。以下是为大家准备的节约粮食国旗下的讲话演讲稿【10篇】，供您参考学习。

>【篇一】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好，今天我演讲的题目是《节约粮食，从你从我做起》。

　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”想必这首唐诗大家都会背，都懂它的意思。但是在我们日常生活中，浪费粮食的现象还是随处可见。虽然父母老师从小就教育我们节约粮食，可是真正做到的能有几个呢？

　　所以为了唤起大家爱惜粮食，珍惜粮食的意识，每年的10月16日就成为“世界粮食日”。虽然现在的中国地大物博，物产资源众多，人们的生活过得越来越好，但是浪费粮食的现象也随处可见，“节约”一词在不少人的心里已日渐忽视和淡忘了。

　　要知道世界上还有许多人在挨饿。联合国粮食及农业组织自创立以来，不定期地进行了5次“世界粮食调查”。从这些调查的数据得出的结论是：饥饿不但没有消除，反而在不断扩大。长期遭受贫困和营养不良之苦的人口8.54亿。面对如此严峻的粮食问题，我们怎能浪费粮食？作为我们这一代，不要总以为我们的国家地大物博，我们的耕地面积只有全世界的百分之七却要养活世界百分之二十二的人口。可见珍惜粮食，爱惜粮食，杜绝浪费对于我们来说是至关重要的，我们要从小做起，从你从我做起，从现在做起，拿出实际行动来爱惜粮食，继承和发扬勤俭节约的传统美德。

　　“俭以养德”，自古以来，节俭一直是中华民族值得彰扬的美德。我们中国，之所以要提倡建设节约型社会，就是因为中国浪费不起。中国是世界上人口最多的国家，每个人只要浪费一点，总数就非常惊人。同学们，其实节约粮食，就是不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康！

　　最后，我大声呼吁，人人应以节约为荣，以浪费为耻！请大家珍惜粮食，杜绝浪费，从你从我做起！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

>【篇二】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　我今天国旗下讲话的题目是《节约粮食，从我做起》。

　　下面，我请同学们和我一起背诵一下古诗《锄禾》。“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦！”这首诗我们都学过了，是表现了农民种田很辛苦！可是我们真的做到节约粮食了吗？

　　我们先来看看在我们学校用餐的同学，我们觉得绝大部分同学做得非常棒，我经常看到一些同学，将所打的饭菜吃得干干净净，这种行为很值得称颂。每位同学都像他们一样，吃干净盘子里的每一粒米，每一口菜。其实这不仅是一种节约，也是对农民伯伯，食堂工作人员工作的一种尊重！更是一个人文明素养的重要体现！

　　在节约粮食这件事上，每天每餐饭都要牢记在心！同学们，有统计数据显示，中国人每年在餐桌上浪费的粮食价值高达202\_亿元，被倒掉的食物相当于2亿多人一年的口粮。

　　同学们，其实节约粮食，就是不浪费，做起来很简单：吃多少盛多少，不偏食，不挑食。像我们学校的饭菜，都是有菜谱的，就是说，饭菜的选择是经过科学搭配的。大家吃多少盛多少，不偏食，不挑食，这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康！从今天的午餐开始，我们就来看一看，比一比，哪些班级哪些同学在吃饭这件事上做得！

　　当然，节约是多方面的，俗话说：吃不穷，穿不穷，节约不到一辈子穷。节约粮食，是我们每个公民应尽的义务，而不是简单的说说。爱粮，惜粮，节粮，不能是空洞的口号，\"节约粮食光荣，浪费粮食可耻。\"的风尚不仅过去需要，现在也需要。我衷心地希望每一位老师和同学从节约粮食做起，强化节约意识，节约学校的每一度电，每一滴水，爱护学校的一草一木，让每一个人都快快乐乐地生活在蓝天，白云，绿水，阳光下！

　　谢谢大家！

>【篇三】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　亲爱的同学们：

　　一日三餐离不开餐厅，餐厅是大家日常生活的重要组成部分之一，营造清洁舒适的就餐环境，不仅关系着每位同学的生活，而且直接体现了每一位学生的个人形象。文明之风吹拂校园，讲文明、树新风是我们每一个xx人必须具备的基本素质，食堂是我们在校学习生活的重要场所，营造清洁舒适的就餐环境，需要我们大家共同努力。

　　1、文明用餐要求每个同学要有规则意识。

　　“没有规矩，不成方圆。”生活中规则无处不在，一定的规则能保证人们更好地生活。文明用餐要求我们做到“班级要整队到餐厅就餐，不拥挤、不喧哗；严格遵守就餐纪律，按时就餐，在指定餐位用餐，不得擅自调换餐位，不敲盘、不喧闹；吃饭时不谈笑，不交头接耳，不得敲打盘碗；吃完饭要把垃圾带出去，安静地走出餐厅。”

　　2、文明用餐要求每个同学要有勤俭节约、爱惜粮食的意识。

　　吃饭就一定要爱惜粮食。尽管同学们将“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”背得滚瓜烂熟，可真正上了饭桌，浪费粮食、挑食的学生每天都有。文明用餐其中最突出的一条要求就是：不挑食，不浪费，把餐盘内饭菜吃干净。希望同学们挑食、浪费的现象一天天减少，餐厅的剩饭剩菜也越来越少，以节约粮食为荣，以浪费粮食为耻。

　　3、文明用餐要求每个同学要有良好卫生习惯。

　　我们要养成讲卫生、爱清洁、不随地扔垃圾的良好卫生习惯，餐桌旁应该是的课堂。倘若每个同学吃完饭还能保持自己脸上、手上、身上，桌面、地面的干净，那就足以证明他是一个有良好卫生习惯的孩子。所以就餐时要做到三净：不挑食，不浪费，把餐盘内饭菜吃干净；把吃下的骨、壳之类的剩物，装入盘内，保持桌面干净；不洒落饭粒、菜汤，保持餐厅地面干净。吃完饭将餐巾纸带出餐厅。

　　文明用餐，从我做起，从点滴做起，从现在做起。“播种的是一种习惯，收获的是一种品格”。让我们为共同营造一个文明有序的用餐环境而努力，争做xx小绅士小淑女！

　　谢谢大家！

>【篇四】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　各位老师、同学们：

　　大家早上好！

　　今天我国旗下的讲话题目是《珍惜粮食，从我做起》。

　　我们学过一首古诗：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。如今，人们的生活开始富裕了起来，餐桌上的菜多了起来，人人过起了衣食无忧的生活，但却容易忘记了农民的辛苦，在餐桌上总会剩下很多的饭菜。渐渐地就养成了铺张浪费的不良习惯。

　　要知道，中国的粮食现状是不容乐观的。虽然我国粮食的总产量占世界第一位，可是按人口平均，人均粮食仅有几百公斤，比世界平均水平还低，甚至低于一些发展中国家。我国人口有十三亿多，这么多人的吃饭问题是我国的第一大问题。就世界而言，粮食并不富裕。每年都有好几亿人口因贫穷或自然灾害或战乱经受着饥饿。在现代，世界上仍有很多人在忍受着饥饿与寒冷，我们比起他们来说是幸福的。可以这么说珍惜粮食就是珍惜生命、珍惜大自然，就是珍惜我们的地球家园。我国是世界第一人口大国，也是粮食的消费国。民以食为天，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。粮食，是我们的生存之本，更是我们的命根子。如果有哪一顿让我们吃不上饭，就不能正常学习和工作了。

　　粮食是宝贵的，要珍惜粮食。这谁都会说，但在现实生活中，能真正体会粮食重要性的人却并不是很多。在校园里，时常能看到有些同学将馒头咬了一口就随手扔掉，水槽中经常会出现一堆堆白花花的米饭……在他们看来，倒掉一些剩饭剩菜没有什么值得大惊小怪的，一点剩下的饭菜也值不了几个钱。同学们，你可知道，这些倒掉的粮食，粒粒都是我们农民们用汗水换来的！看着这些倒掉的饭菜，真让人心疼，我们要知道，浪费粮食是可耻的行为之一。

　　每年的10月16日是世界粮食日，它的宗旨在于唤起全世界对发展粮食和农业生产的高度重视。今年是第39个世界粮食日，作为青少年，我们应该成为节约粮食的表率。节约每一粒粮食，是我们每个公民应尽的义务，我们作为学生更应养成勤俭节约的良好习惯，以节约粮食为荣、以浪费粮食为耻。

　　老师、同学们，珍惜粮食，从我做起，从现在做起！

　　谢谢大家！

>【篇五】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　一颗米来之不易，一颗米中饱含着农民伯伯的汗水和心血，我们怎么能浪费它们？

　　一天，隔壁家的小妹妹来我家吃饭，只见她两眼放光，拿着筷子寻思了一会儿，便埋着头，狼吞虎咽地吃着菜肴，弄得米饭“四处飞”，可她却偏偏视而不见，我实在是看不下去了，上前拍拍她的肩，略带微笑地说：“小妹妹，你觉得你这样做对吗？”小妹妹瞪大双眼，似乎不知道我在说些什么。我又说：“你不应该把米弄得满地都是，太浪费了！”小妹妹惭愧地低下了头，连忙去拾那些米。我高兴地笑了，她也甜甜地笑了。

　　记得一次，我们全家去饭店吃饭，为了解馋，点了好多爱吃的菜，可是到最后还剩下了许多菜，我附在妈妈的耳边轻声说：“妈妈，我们打包吧，这么多菜没动，不打包一是浪费，二是怪可惜的，必竟是花了钱的。”妈妈疑惑地望了望我，吃惊地说：“你什么时候也知道节约了？”我无语得催妈妈快点。

　　通过上两个事例，我们知道了节约粮食人人有责，大家想一想，中国那么多人口，如果每个人都节约一点的话，那结果会怎样？所以，我们要学会节约。

　　我和小组同学们来到小区调查，发现小区里的人太不节约了。让我们把目光转向垃圾房吧，里面应有尽有，尤其是吃的占一大半，成群的苍蝇围着它们团团转，我不愿目睹眼前的一切，更不愿被臭气所包围，立刻捏着鼻子一个劲地跑，心想，这小区如此这般浪费，又破坏了环境，真是不该呀！是不是现在人的条件好了，早就把‘节约’二字抛到九霄云外了？要知道幸福生活来之不易哟！

　　怎么样，我说得没错吧，节约粮食并不难做到，只要你有这份热情，节约粮食从自我做起，从小事做起。别忘了，在自己节约粮食的同时，也要说服别人，与你一同节约粮食，让我们的家园变得更加美好，国家变得更加富强。

　　祖国是我家，节约粮食靠大家，让我们共同努力，共创美好明天！

　　谢谢大家！

>【篇六】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首朗朗上口的古诗同学们一定早就熟背于心了吧！虽然大家都知道这是一首节约粮食的小诗，但是同学们你们平时节约过粮食吗？节约粮食是中华民族的传统美德，但是在千百年后的今天，又有多少人真正做到了节约粮食呢？

　　由于近年来人们的生活过得越来越好，“节约”这两字已经渐渐被人们给淡忘了。我国人口众多，占世界人口的一半，根据前年的调查，我国人口已高达15亿人，如此众多的人口我国的耕地面积却只占世界的百分之七。越来越多的田地正被无数的高楼大厦所代替。随着农民伯伯能耕种的地越来越少，我国的粮食产量正在逐年减产。可是“节约粮食”的观念却没有得到人们的重视。就拿学校吃午饭来举例吧，我发现每次吃完饭后，一些同学把没吃完的米饭顺手扔掉了，还有一些同学盛汤时非常不注意，经常把汤洒在外面。食堂每天倒掉的饭菜不计其数，长此以往这得造成多大的浪费啊！

　　节约粮食，从点滴开始。希望大家从自己开始，从身边人开始，节约粮食，人人有责。

　　谢谢大家！

>【篇七】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的各位老师，同学们：

　　大家好！今天我要和大家交流的话题是《节约粮食，远离浪费》。

　　泱泱中华民族，上下五千年的华夏文明，经久不衰；优良的传统文化，历经数年的文明传递，至今仍炫烂不已；颗颗优质稻谷，历经数千次的科学钻研，可谓千里飘香。

　　勤俭节约，是中华民族的传统美德。勤俭治国的尧，受万民敬仰，被称颂万世；埋首田间的袁隆平毕生奋斗，造福人类。颗颗金黄而饱满的谷粒，是父辈们辛勤的耕耘，是父辈们劳累的汗水，是父辈们凝结的奉献。我们有什么理由去浪费，有什么理由去挥霍呢？我们没有理由，我们只有“爱惜粮食，杜绝浪费”。

　　古人云：“一粥一饭，当思来之不易碎；半丝半缕，恒念物力维艰。”当你看到父母在烈日下忙碌流下的滴滴汗珠时，你是否体会到了粮食的来之不易？当你听到“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的朗朗读书声时，你是否在为自己的浪费感到羞愧？当你看到饭桌上残留下的粒粒米饭时，你是否感觉到那异样的眼光？同学们，行动起来吧，从身边的点滴做起，从节约粒粒粮食做起。

　　同学们，我们是龙的传人，是继承美德的中国人！中国虽在历史长河中历经沧桑，但依旧屹立于世界民族之林的东方，向世人展示着，一个以农业为基础而翱翔的龙的传奇！所以我们没有资格为我们的祖国涂上一个污点，我们应该让她更加繁荣昌盛。为此，我们要积极行动起来，珍惜每一粒粮食，共享幸福明天。爱惜每一粒粮食，就是尊重每一位劳动者；爱惜每一粒粮食，就是珍惜每一天幸福的生活；爱惜每一粒粮食，就是传承每一份关爱。

　　碗中的米是汗水，碗中的汤是心血，我们不一定是民垂青史的人，却要争做历史长河中鲜活而有力的旗手。同学们，让我们一起高举“节约粮食，远离浪费”的旗帜，让我们传承这优秀的传统。

　　十月十六日，是世界粮食日。从今天起，我们应争做一位优秀的旗手，高举爱惜粮食，不多盛，不乱倒的美德，高举杜绝浪费，不乱丢，不乱弃的美德。同学们，让我们高举时代的旗帜，让每一缕美德之风传遍每一处中华大地。谢谢大家！

>【篇八】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　粮食，简简单单的两个字，却是延续我们生命最重要的资源。在我们的成长中，我们能够看到粮食逐渐的在发生变化，以前的日子里，人们总是吃不饱穿不暖，到现在，各种小吃美食都出现在了我们的生活中，我们对吃东西的品味也大大提升了。但是有一些浪费的现象也出现的越来越多了，比如说家庭聚会为了扩大场面点了很多的菜，但是最后却吃不完，导致浪费。还有在家里的时候，想必大家也一定浪费过米饭吧，没有根据自己当时的食量去盛饭，吃不完了就倒掉。这样都是非常浪费的行为，也是我们小学生不应该去做的事情。

　　时代发展至今，我们成为了这个时代的新一批主人，我们的思想高度也决定了今后社会的发展。首先在节约粮食方面，我们必须为自己制定一个更好的标准。不管我们是在家里吃饭还是在外面吃饭，能吃多少盛多少饭，不要为了什么所谓的面子而去浪费，节约粮食，必须从我们自己、从我们身边开始做起，刻不容缓！希望大家可以呼吁更多的人一起去做到节约，一起去遵循我们的这一项美德。

　　还记得以前的时候，我家里条件不是很好，每次去赶集的时候，爷爷总会给我带回来一个包子，那时候吃包子是一件很开心的事情。有时候还会买一些水果回来，那是我最开心的时候了，每次吃东西我都会吃的干干净净，家里人也是这么教育我的。现在我家的条件变好了，想吃什么就可以买什么，但是我发现自己在食物方面却不那么看重了，或许我们大家都是一样的，东西多了时，我们就不会觉得珍贵，但是再回头一想，便会发现这些东西依旧是珍贵的，只是我们没有去重视罢了。

　　粮食是一颗颗拼凑起来的，那些劳作者们付出了自己的汗水和精力。我们虽然是花钱买的，但是我们也应该去尊重每一个人的劳动，就像我们搞卫生一样，每天有不同的同学值日，这是分内之事，但是我们其他的同学是不是应该也去尊重一下他人的劳动成果呢？其实这些都是互通的，不管是在粮食上还是在环境上，我们都应该做好自己本身，可以节约的去节约，可以维护的去维护，这一切都是可以从我们自身做起的，同学们，请大家拿出行动来，去珍惜劳动的果实吧！

　　谢谢大家！

>【篇九】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的各位老师，同学们：

　　大家好！我演讲的题目是《厉行节约，从我做起》。

　　记得很小的时候，我们学的第一首唐诗就是：“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，古人言“尽览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，艰难困苦，玉汝于成；居安思危，戒奢以俭。节俭，这一中华民族的传统美德，在今天的社会里，更显得意义深长。

　　我们从小就被教育，节约要从小处着手，从一粒米、一滴水做起，然而，节约终究不只是小事，现在的社会有时候变得很陌生，有些时候，节约成了小气被人笑话，更有些时候，节俭却被当成贫穷的表现。我们需要在全社会改变那种所谓的虚荣消费心理和浪费观念，需要重新认识老祖宗留下的千年传统和良好美德。

　　由此，我也想到了我们的节约意识，却反差很大。回想我们在学习和生活中，是否注意节约每一滴水、每一度电、每一张纸……往往是我们在不经意中就造成了诸多浪费。许多纸张只写了几个字就扔进废纸篓；白天亮着的电灯；卫生间水龙头哗哗流水、地上到处洒落的粮食……其实稍加注意，我们可以做得更好，但往往我们却忽视了这些细节。我想，在家里我们肯定能做到随手关灯、关水；为什么我们却忽略了这些细节？关键是我们没有将自身真正融入到生活中，没有将节约养成一种良好的习惯，并形成一种观念。

　　节约，是对家庭幸福的计算，更是一份社会义务的担当。节约是一种远见，一种态度，一种智慧。小到一个人，一个家庭，大到一个国家，整个人类，要想生存，要想发展，都离不开“勤俭节约”这四个字。一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的；一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的；所以今天，我们应该大声倡议：让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮，从一点一滴的小事做起，只有时时处处、点点滴滴都节约，我们才能节约资源，也只有时时处处从我做起，这样我们的地球家园才会永远美丽富饶！

　　谢谢大家！

>【篇十】节约粮食国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”唐朝诗人李绅的这首诗从小就响彻在我们耳边，为了唤起大家爱惜粮食、珍惜粮食的意识，在10月16日——“世界粮食日”到来之际，我想呼吁一下“节约粮食，从我做起”。

　　我国人口众多，世界上平均每五个人中就有一个中国人。而我国的耕地面积呢？仅仅占世界耕地面积百分之七，却养活着占世界百分之二十二的人口。那么多人的吃饭问题成为我国第一大问题。有人打过这样一个比喻，12亿人口的嘴加在一起，比世界上的广场——天安门广场还要大。这真是一张大嘴！所以，增加产量粮食，节约粮食，对我们的国家更是有特别重大的意义。

　　以前，我吃饭浪费很多，每次米饭都要留一点在碗里，桌上还有不少米饭。早上吃早饭，有时包子吃了一半，就扔了。自从我看了一篇介绍关于农民伯伯怎样辛苦种粮食的电视，世界上还有很多人处于饥饿的情况，我就决定节约粮食了。我不仅从自己做起，我还注意爸爸、妈妈，发现他们有浪费的情况我就用一句民谣来告诫他们：“一粥一饭当思来之不容易，半丝半缕恒念物力维艰”等等。爸爸、妈妈他们也来监督我，发现我有浪费的时候，他们就随时用“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”来提醒我。有了这样的互相监督，我们家现在可节约粮食了。

　　我想虽然我们一家节约有限，但是如果我们一个班，一个学校，一个区，一个市，大家都能节约一点，哪怕就是一粒米，汇总起来也很多，很快就要到“世界粮食日”了，让我们大家赶快行动起来吧，以自己的实际行动，来迎接“世界粮食日”。

　　谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！