

世界粮食日的演讲稿 世界粮食日讲话稿(优秀10篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

世界粮食日的演讲稿篇一

尊敬领导老师们同学们：

大家早上好！我讲话题目是节约粮食。

同学们，你们知道吗？

1979年，联合国粮食农业组织第xx届大会决定从1981年起，把每年10月16日定为“世界粮食日”，旨在引起全世界人民对世界粮食短缺问题重视，敦促各国采取行动增加粮食生产，饥饿营养不良作斗争。此后每年世界粮食日，粮农组织等国际机构各国政府一些民间组织都要开展多种形式活动进行纪念。

“民以食为天”粮食是人类赖以生存重要物质基础，是人类文明得以发展先决条件。然而，由于全球人口数量不断增长全球可耕种土地面积减少以地区发展不平衡等因素，世界农业粮食生产形势依然十分严峻。联合国粮农组织公布数字显示，目前全球仍有8.52亿人处于饥饿状态，每年约发展中国家粮食短缺问题尤为严重，约有五个人中就有一人长期无法获得足够粮食。饥荒已成为地球人第1号杀手，每年平均夺去1千万人生命，500多万儿童因饥饿营养不良而夭折。由于直接或间接营养不良，全球每4秒钟大约有1人死亡！

再让我们把目光聚焦国内看看我们国家粮食是不是已经富裕到了可以不提节约地步了？我国是农业大国，我国是一个用占世界可耕地面积为6%土地，养育着为世界22%人口。近几年粮食年产量徘徊在4.5亿吨左右，人均粮食占有量长期处于不足400公斤低水平。从目前形势来看，在今后相当长一段时间内，我国粮食供需仍将在紧张中度过。我国已经成为世界上最大粮食进口国。

古代先农们种植过多达数千种农作物，而现在只有大约150种被广泛种植，成为人们主要食物来源。其中，玉米小麦水稻约占60%，而大多数其它农作物品种已处于灭绝边缘。面对如此严峻粮食问题，有许许多多像“世界杂交水稻之父”袁隆平爷爷一样科研人员，正在利用高科技手段，开发粮食新品种，增加粮食产量，以保证正常生活需要。

因为，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民多少辛勤劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯心血汗水。

是我们没有体会过“锄禾日当午”艰辛，便会觉得“粒粒皆辛苦”有些单薄；在我们生活中，随处可见浪费粮食现象，在家中大碗大碗剩饭倒进垃圾桶。在食堂，饭只吃几口就倒掉，这些现象比比皆是。这不仅反映我们不懂得珍惜劳动人民劳动果实，而且也直接反映出他们在思想品德方面存在严重缺陷。

我们要发掘节约潜力。我们虽然不种田不产粮，但节约粮食也相当于种了粮食。让我们把一张张餐桌相当于一方方粮田，除了吃进肚子里粮食外，不浪费一粒粮食。

同学们节约是一种美德，节约是一种品质，节约是一种习惯，节约是一种责任，让我们润浸在附中优质教育中，从节约每一颗粮食做起，共建节约型校园，共创节约型社会。

世界粮食日的演讲稿篇二

老师们、同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是《爱惜粮食从我做起》。

同学们，你们知道吗？每年的10月16日是“世界粮食日”，为解决目前粮食浪费严重的问题，也发出通知，在全国范围内开展“爱惜粮食、节约粮食”的活动，特别是在10月16日“世界粮食日”所在的这一个星期时间里都是全国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。

相信我们大家都通过唐代大诗人李绅的古诗《悯农》了解到农民耕种的辛苦：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”可同学们有所不知，其实要把地里的禾苗加工成我们每天碗里香喷喷的米饭，可远远不光是农民们在田地里头顶烈日、抛洒汗水地劳作啊！粮食从播种、收割到加工成成品粮，这其中至少要经过20道工序，这得需要有多少农民和工人为此付出心血呀！正因为如此，每一粒粮食我们都必须要珍惜。

同学们，勤俭节约是我们中华民族的传统美德，我们应该继承和发扬。我希望我们三元中学的每一位同学和老师，把每一天都当做“世界粮食日”，把每一周都作为“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周，在以后的每一餐里都爱惜粮食，同时能告诫身边的人节约粮食，人人从自己做起，个个养成爱粮节粮的好习惯。

建议大家做到以下几点：

- 1、珍惜粮食，适量定餐，避免剩餐，减少浪费。
- 2、不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

- 3、吃饭时吃多少盛多少，不扔剩饭剩菜。
- 4、看到浪费现象勇敢地起来制止，尽力减少浪费。
- 5、做节约宣传员，向家人、亲戚、朋友宣传浪费的可怕后果。
- 6、不偏食，不挑食。
- 7、积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

我的讲话完了，谢谢大家！

世界粮食日的演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

知道明天是什么日子吗？是“世界粮食日”。为什么要在每年的10月16日设立这样一个节日呢？很显然，是呼吁我们每一个人都要爱惜粮食，节约粮食。所以，我今天国旗下讲话的题目是《爱惜粮食，从我做起》。

先请同学们和我一起背诵一下《锄禾》这首古诗。《锄禾》——预备起！“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。大家背诵得很好！这首诗我们早就学过了，都知道农民伯伯种田很辛苦，我们要爱惜粮食。因为，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民伯伯多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

有的同学可能认为，我们现在的生活条件好了，浪费一点粮食不要紧。但是你们是否知道，世界上还有许多吃不上饭的人们在苦苦挣扎？在全世界范围，每年有数百万人民，包括六

百万5岁以下的儿童，死于饥饿。在我国，每年有许多贫困地区、受灾地区的老人、小孩没饭吃，要靠国家救济，靠大家帮助。由此可见，饥荒已经成为全球第一号杀手！所以，即使我们的生活条件再好，也不能丢弃中华民族勤俭节约的传统美德。

无数名人、伟人都是爱惜粮食、生活节俭的典范。北宋时的司马光虽高居宰相，仍然以节俭为本，他认为穿衣能够抵御寒冷、吃饭能够吃饱就足够了，还教导儿子要“俭朴为荣，奢侈为耻”。我们敬爱的周恩来也一贯反对铺张浪费，他吃饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌子上一粒米，也一定要捡起来放到嘴里。

“一粥一饭，当思来之不易。”同学们，我们应该把爱惜粮食落实到每一天的行动中。不管在家里吃饭，还是学校用餐，我们都应该不偏食，不挑食，吃多少饭盛多少，不要浪费。这样做，既符合节约的要求，也有利于我们身体的健康。

同学们，爱惜粮食就是珍惜农民伯伯的劳动果实，而浪费粮食的行为是可耻的。让我们从现在做起，从自己做起，从珍惜一粒米开始，养成节俭的好习惯！

我的发言到此结束，谢谢大家！

世界粮食日的演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学：

早上好！

每年10月16日是世界粮食日□20xx年的10月16日是世界第xx个粮食日。

俗话说，民以食为天。每个人每天都要吃饭。但是，你们知

道吗？小餐桌，却显示着大文明，餐桌文明是社会文明的重要体现，它不仅关系着每位同学的生活，而且直接体现了一个人良好的整体形象。

你想拥有一个舒适、清洁的就餐环境吗？你想塑造一个高尚、文明的自身形象吗？你想为校风文明建设贡献自身的力量吗？那就用文明演绎自己的生活，用实际行动来积极响应吧！

1、下课铃响先洗手，然后在教室外集合，集合时做到快、静、齐。

2、各班应由任课老师或正副班主任带领下进餐厅就餐。

3、队伍按规定路线行进，不奔跑、不推挤，不说笑，上下楼梯靠右行，与别班队伍交汇时自觉谦让，听从护导老师的安排。

1、在护导老师的指引下有序进入餐厅，进餐厅后服从餐厅内护导老师的指挥下，依次在指定窗口安静有序地领餐。

2、领餐后慢慢行走到指定餐桌就餐，不私自调换位置。

3、用餐时不咂嘴，不口含食物说话，也不要让匙和筷碰到碗而发出声音。

4、不要用匙和筷翻腾饭菜，不要挑出自己不吃的食物和佐料。

5、用餐时，不要让食物粘在匙和筷上。

6、用餐时，不能咽的骨头或鱼刺，避开旁人包在纸上扔到垃圾桶。

7、用餐咳嗽或打喷嚏时，把脸移开后用手或手帕捂着嘴，以免失礼。

- 8、 用餐不要太快，也不要太慢，与别人统一步调。
 - 9、 自觉养成不偏食、不挑食、不浪费的好习惯，以保证均衡营养，身体健康成长。
 - 10、 如果不小心打翻饭菜，应自觉清理干净。
 - 11、 饭、汤不够吃，自觉有序排队添加，端放小心。
 - 12、 长辈一起用餐时，长辈先动筷子后晚辈才能动筷，等长辈放下汤匙和筷子以后再放下。
 - 13、 用餐后，及时清理餐桌，轻轻起身，小心端盘，以防把汤汁洒到别人身上；对准残饭桶倒掉吃剩饭菜，以防洒在外面；轻轻将餐盆、勺子、汤盆摆放整齐放在指定地方。
- 1、 用餐完毕，漱口洗手后自觉回到餐桌就坐，听到护导老师命令再起身排队。
 - 2、 队伍整齐后，再在护导老师或班干部的带领下轻声慢步离开餐厅。
 - 3、 不将食物带出餐厅边走边吃（水果允许在教室吃，但果皮等不乱扔）。

文明就餐环境需要广大师生与食堂所有工作人员的共同努力。请大家文明就餐，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。让我们争做一个文明用餐的扬帆娃吧！

世界粮食日的演讲稿篇五

今天是什么日子？每年的10月16日是“世界粮食日”，每年“世界粮食日”所在的周为“爱惜粮食、节约粮食宣传

周”。为什么要定出个“世界粮食节”来？为什么还要有个“爱惜粮食、节约粮食宣传周”？难道我们的粮食不够吃吗？是！我国是农业大国，虽然粮食最近几年均增产，但是人均粮食占有量长期处于较低的低水平。我们国家不断人口增长，耕地面积逐年减少，在今后相当长的一段时间内，我国粮食的供需仍将在紧张中度过，我国已经成为世界上最大的粮食进口国。有一位小朋友对奶奶做得很多事情总是看不惯的。他在一篇作文里是这么说得：奶奶是个很节俭的老人。节俭是好事，但我觉得她节俭得有点近乎抠，无法理解。一次，烧饭的时候，她不小心把米撒了点在地上，我就顺手准备扫掉。我腰还没弯下去，只见一只满是皱纹的手挡着我，我愣在那不知道为什么？这时，奶奶开口了：不要扫掉，捡起来洗洗，浪费可惜。我说已经脏了，反正就一点点，算了吧。奶奶可不理会我，自己佝偻着身体，蹲在地上慢慢地拾着，每拾起一点就用嘴巴对着吹吹，很专注地，仿佛掉在地上的不是米，而是她的宝贝样。等到全部拾好后，再用脸盆装着用清水一遍一遍的洗，看她洗完端着米出来，脸上露着孩子般开心的笑，嘴里还自言自语：看看，多干净，还不一样吃嘛，你们……我听懂了她未说完的话是什么意思，但我依然是不己为然的摇着头。而奶奶露出了灿烂的笑脸。还有，我们家的电饭褒烧饭总是会在下面结锅巴，所以每次都有很多饭不能吃。我总是把这些锅巴倒掉的，有次被奶奶看见了，她老人家又开始了对我的节约教育。我不服气说：“这都不能吃呀？干吗不能倒掉？奶奶也不搭理我，从我手上接过电饭褒，然后倒了些开水在里面，泡了一会儿，就见她开始用小勺把那些锅巴，一点一点地刮出来，然后放进自己的嘴里。天哪，我真的是服了她老人家。我半开玩笑地对奶奶说：“奶奶，你真会动脑筋呀”。奶奶听了我的话，不好意思地对我说：“我知道你心里是怎么想的，不过我们老人家是经历了饥荒岁月的，知道粮食的宝贵，我不是小气，只是觉得这样真的很浪费。我在心里有点改变了对奶奶的看法，但是我觉得这样吃对身体有害，我依然不赞同，但又没有办法让奶奶也改变她的做法，于是和妈妈商量，换了个新的电饭褒。也许这位奶奶说得对，我们这代人没有经历饥荒，不能理解他们的想法吧。但是我们也不象奶奶想得那样，就知道浪费，不知道珍惜。我

国每年有许多贫困地区、受灾地区的老人、小孩没饭吃，要靠国家救济，要靠大家帮助。我们国家还要花费巨额外汇去进口粮食，粮食确实是宝贵的呀。“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这曾经是我们从小就会背诵的诗句。我们不会忘却了这首诗的精髓。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，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的！有的同学光想买零食，不想吃饭；有的同学着急去玩，盛饭的时候，走路慌张就把饭粒洒在地上！有的同学一边吃一边还在打闹……这些都是浪费粮食！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！国家教委早在1991年10月10日发出关于教育系统认真开展爱惜粮食、节约粮食教育活动的通知，通知指出：在不少学生中，节约粮食的观念十分淡薄。这不仅反映了不少青少年学生和儿童不懂得珍惜人民群众的劳动果实，而且也直接反映出他们在思想品德方面存在的严重缺陷。为此，各级教育行政部门和各类学校领导，一定要进一步提高思想认识，高度重视这一问题，要把节约、爱惜粮食的教育活动，作为学校德育工作的一项重要内容，长期抓下去，并努力抓出成效。教育学生树立“节约粮食光荣、浪费粮食可耻”的观念，培养他们勤俭节约的良好习惯。所以，我们要爱惜粮食、节约粮食。它也是“养成良好习惯”的一个重要方面，也是我们创建“绿色学校”、创建“节约型学校”的实际行动，同学们，你想做个文明的小学生吗？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；吃饭的时候，也要集中注意力，认真吃饭，不挑食。无论爸爸妈妈给我们吃的，还是学校里的饭菜，我们都要把肚子吃饱，吃饱才有利于我们身体成长的。为了自己的健康，我们都要通通吃掉它！

我们要树立节约意识。爱粮、惜粮、节粮，不能是空洞口号，它是中华民族的优良传统。“节约粮食光荣，浪费粮食可

耻”的风尚不仅过去需要、现在仍然需要。我们的粮食远未充裕，我们没有糟蹋粮食的权力，也没有糟蹋粮食的条件。希望前面我提到的那些浪费现象不再发生。

我们要发掘节约潜力。我们虽然不种田、不产粮，但节约粮食也相当于种了粮食。我们的一张张餐桌就相当于一方方粮田，除了吃进肚子上的粮食外，不浪费一粒粮食。

我们要强化节约行为。不管在家里还是在学校里，都不能浪费粮食。吃多少，烧多少；吃多少，盛多少；不偏食，不挑食；少吃零食，买了就要吃完，不随手扔掉……。对浪费的现象，我们要坚决反对，坚决抵制。只要我们牢记“节约”，就会养成良好的习惯。

同学们，让我们从今天开始，做一名爱惜粮食，节约粮食的好学生吧！

世界粮食日的演讲稿篇六

亲爱的同学们：

你们知道世界三大粮食作物是什么吗？它们就是小麦、水稻和玉米。10月16日是“世界粮食日”，本周是我国“爱惜粮食、节约粮食”的宣传周。“民以食为天”，今天，就让我们将更多的目光投向人们赖以生存的粮食，谈谈爱惜粮食、节约粮食的问题。

也许有人会说：我们早已远离食不果腹的年代，吃饱饭、吃好饭已经成了司空见惯的事情，还有谁会在意粮食的由来，还有谁会在意随手丢弃的粮食？然而，现实情况令人堪忧：一方面，全世界人口与日俱增，粮食供应日益紧张。更何况，全世界还有许多地方和我国的一些偏远贫困地区一样，人民生活水平极其低下，连最基本的温饱问题尚未解决，那儿的孩子们连米饭都吃不上啊，更不用说吃肉了！

另一方面，浪费粮食的行为屡见不鲜。就以我们学校为例，教室的垃圾桶里，经常会有同学们吃剩的馒头、糕点；食堂的餐桌上，米饭、菜肴随处可见，有时，甚至在食堂地面上，都能见到同学们洒落的米粒；在生活中，不少同学也不懂得爱惜粮食，他们把饼干、面包、稀饭随便乱扔，在家里挑吃捡穿据有关部门估计，全国每年浪费的粮食，足够五千万人吃一年，多么惊人的数据啊！

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首诗既赞美了劳动人民的伟大，也表达了劳动人民的辛劳。如今人们的生活好了，却不能丢弃勤俭节约的传统美德。因为，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动呀！可以说，每一粒粮食都浸透了农民伯伯的心血和汗水。

在我们居住的地球上，农作物的品种正在日益减少。古代先农们种植过多达数千种的农作物，而现在只有大约xx0种被广泛种植，成为人们主要的食物来源。其中，玉米、小麦、水稻约占60%，而大多数的其它农作物品种已处于灭绝的边缘。面对如此严峻的粮食问题，有许许多多像“世界杂交水稻之父”的袁隆平爷爷一样的科研人员，正在利用高科技手段，开发粮食新品种，增加粮食产量，为全球的粮食问题出谋划策，而我们作为中华民族的新生一代，除了向袁隆平爷爷他们学习之外，更主要的是从现在做起，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！

世界粮食日的演讲稿篇七

尊敬各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我讲题目是《爱惜粮食，做光盘小达人》。

为了给广x学营造一个良好就餐环境，培养文明就餐习惯，针对目前就餐时实际情况，老师在此提醒同学们你是否应该做到以下几点：

第一、保持良好就餐秩序，按班级排队进入餐厅。

第二、珍惜粮食，不挑食，不厌食，不浪费。

第三、就餐时保持安静，不随意奔跑走动。

第四、就餐时细嚼慢咽，不能含饭说话，以免发生意外。

第五、在就餐完后，按秩序走出餐厅。半小时内不跑不跳不做剧烈运动。

第六、尊重餐厅工作人员，对他们为大家服务表示感谢。

第七、保持桌面卫生，就餐后把桌子上餐具有序叠放。

我热切期望大家能从自己做起，从身边小事做起，注意就餐过程中点滴小事。您举手之劳就能给他人带来无限帮助温暖。希望同学们积极加入到文明就餐行列中，让我们共同努力，做一个爱惜粮食光盘小达人。

世界粮食日的演讲稿篇八

亲爱的小朋友们，老师们：

大家好！

这个星期的周五：10月16日，是“世界粮食日”。粮食是什么呢？就是我们每天吃的米饭，还有玉米、面食等等。很早以前，联合国就定下了这个日子，其目的在于：提高大家对于世界粮食问题的认识，因为粮食是人类生存和健康的必需品，

有了它，我们才能够身体健康、精神饱满。

可是，在我们幼儿园里，有许多小朋友不爱惜粮食，经常挑食、剩饭。你们知道吗？粮食都是农民伯伯辛辛苦苦种的。我国唐代诗人李绅早就写下了这样的诗句：锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我讲话的主题是“珍惜粮食”。

我国古代的教育家孔子给人留下了一句名言：“民以食为天”。可见，“吃”在老百姓心中多么重要。只是这些年来，随着人们生活水平的提高，许多同学对粮食好像也越来越不在意。不信，请到食堂去看一看，就餐时馒头四处乱扔，雪白的米饭撒满地面，剩余的饭菜能到满满一垃圾桶。真是不忍目睹，那可都是劳动人民辛辛苦苦劳作一年的成果呀！“一粥一饭，当思来之不易”，难道我们的思想觉悟还不如古人吗？随着人们生活水平的提高，生活中的浪费粮食的现象越来越严重。据有关部门估计，全国每年浪费的粮食，足够五千万人吃一年，多么惊人的浪费啊！古人尚有“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的彻骨感受，我们就更应该从中领悟粮食的珍贵。你可知道，一粒粒粮食从播种到收割，再加工成成品粮，至少要经过20道工序，这中间包含了农民多少辛勤的劳动，每一粒粮食都浸透了农民伯伯多少心血和汗水啊！土地资源有限，粮食作物有限，人口在增长，粮食越来越宝贵，它是人类生存生活生命之源泉，我们要爱惜粮食，把节约粮食看作生活中的大事，使勤俭节约成为每一个同学的良好品德。让食堂里的桌子上、地面上、垃圾桶里不再有剩余饭菜的影子，看不到它们悲伤的身影，哭泣的声音。

同学们，你们是未来的建筑者，你们身上有沉甸甸的责任。人们把你们比作雏鹰，是希望你们能舒展理想的翅膀，在祖国的大地上飞翔，建设美好的家园，千万不能让“馋”压住

你们稚嫩的羽翼，不能让“奢”迷住你们奋斗的方向。

同学们，行动起来，珍惜粮食，从我做起，从现在做起，从不乱倒剩饭做起，以节约为荣，以浪费为耻，自觉养成爱惜粮食，节约粮食的好习惯。

我的讲话结束，谢谢大家。

世界粮食日的演讲稿篇九

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我讲的题目是《爱惜粮食，做光盘小达人》。

为了给广大同学营造一个良好的就餐环境，培养文明的就餐习惯，针对目前就餐时的实际情况，老师在此提醒同学们你是否应该做到以下几点：

第一、保持良好的就餐秩序，按班级排队进入餐厅。

第二、珍惜粮食，不挑食，不厌食，不浪费。

第三、就餐时保持安静，不随意奔跑走动。

第四、就餐时细嚼慢咽，不能含饭说话，以免发生意外。

第五、在就餐完后，按秩序走出餐厅。半小时内不跑、不跳、不做剧烈运动。

第六、尊重餐厅工作人员，对他们为大家的服务表示感谢。

第七、保持桌面卫生，就餐后把桌子上的餐具有序叠放。

我热切期望大家能从自己做起，从身边的小事做起，注意就餐过程中的点滴小事。您的举手之劳就能给他人带来无限的帮助和温暖。希望同学们积极加入到文明就餐的行列中，让我们共同努力，做一个爱惜粮食的光盘小达人。

世界粮食日的演讲稿篇十

说起节约这个词，今天我首先从一则真实的故事开始说起。

同学们，你们知道吗？我们国家自去年以来在西部省区部分试点学校启动了“营养午餐计划”，何为“营养午餐计划”？就是由国家按每人每天3元钱给这些贫困地区的孩子做免费午餐。这是因为：部分西部地区的孩子们每天上学要步行2个多小时的山路，求学十分艰苦，中午只能带冷饭到学校吃，他们大部分孩子的午餐是冰凉的红薯和土豆，有的则没有午餐。一顿3元钱的午餐，对于我们来说，也许不屑一顾；但是在常年饿着肚皮上课的贫困山区儿童眼中，却是最美佳肴。

同学们，听完这个故事，请你想一想还有很多和我们一样的小朋友每天跋山涉水、忍着饥饿在读书？也请想想这营养的大米和菜肴中凝聚了多少农民伯伯的心血和汗水？所以希望同学们，当你吃饭时候不闲谈不交流；当你吃饭时最好能吃掉盘子里的每一粒米，每一份菜；吃饭后及时主动地清理干净自己的桌面；将饭盒的饭菜残渣倒进回收桶里，不倒在外面。

节约是一种美德，是一种素质，是一种修养，是一种智慧，节约粮食，文明就餐，你就是最美的汶川少年。