尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是“光盘行动，从我做起”。

“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。这是我小时候学会的第一首古诗，诗歌告诉我，我们吃的每一口粮食都是农民伯伯用汗水浇灌出来的，他们太辛苦了，我们要爱惜粮食，拒绝浪费。千百年来，勤俭节约的思想一直贯穿于中华民族悠悠五干年的历史，直到今天它仍然是最值得我们关注的话题。

开学以来，我们全校开展了“光盘行动，从我做起”的主题活动，经过老师的监督和同学们的努力，大多数同学做得比较好，吃干净盘子里的每一粒米，每一口菜，将光盘行动进行到底。我觉得这不仅是一种节约，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！但也有个别同学因为饭菜不合口味，就把饭菜倒掉，学校泔水桶内常常被剩饭、剩菜塞得满满的……这是多么令人心痛的浪费！同学们，请仔细回想一下，你的身上发生过这种情况吗?

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。

一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。我们不能忘记勤俭节约的传统美德，我们五（1）中队向全体同学倡议，树立节约光荣、浪费可耻的思想观念，厉行节约，反对浪费。我们倡议，加入光盘族，一起对浪费说“不”；我们倡议，家庭餐桌上，根据营养学合理搭配荤素菜比例，按需买菜煮菜，以每顿饭家庭成员刚好吃完、吃饱为准；我们倡议，进入饭店点餐，吃多少点多少，不铺张浪费，主动打包。

“光盘行动”体现的是新时代青少年的品质和责任。“光盘”不是一句号，而是一种厉行节约、倡导珍惜的生活态度。希望同学们积极行动起来，从现在做起，从身边做起，从一日三餐做起，珍惜资源，理性消费，做光荣的“光盘一族”！