

CELEBRATING THE *Worker*: LABOR DAY

The Industrial Revolution of the 1800s radically changed how people earned a living, inspiring folks to migrate from farms and rural areas to factories and cities. Working conditions at these new jobs were often dangerous, and for long hours and low pay. Labor unions were organized and began large-scale strikes across the country to try to improve conditions for workers.

Some strikes turned violent as workers resisted pressure to break the strikes. In an attempt to calm the unrest, Congress passed an act declaring **Labor Day** a legal holiday to honor workers. On June 28, 1894, President Grover Cleveland signed it into law.



The FruitGuys will be closed in observance of Labor Day on Monday September 4th. Enjoy the holiday!

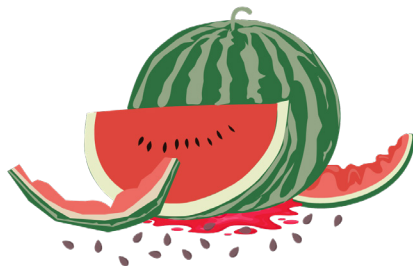


Flat & FINE

What is flat, fuzzy, and full of flavor? **The donut peach!** Donut peaches are shaped a little differently than their rounder cousins, but these red-and-yellow fruits are just as sweet. They're also known as Saturn peaches because their flat shape reminds folks of the planet!

*"Life is a thump-ripe melon...
it's so sweet and such a mess..."*

-Greg Brown, American folk singer,
from the song "Rexroth's Daughter"



For info on The FruitGuys' Farm-to-School program, contact customer service:
650-243-5722 • [fruitguysfarmtoschool.com](https://www.fruitguysfarmtoschool.com)



TÔN VINH *Người Lao Động*: NGÀY LAO ĐỘNG

Cách Mạng Công Nghiệp những năm 1800 đã thay đổi hoàn toàn cách mọi người kiếm sống, khuyến khích người dân rời bỏ trang trại và nông thôn đến các nhà máy và thành phố. Những công việc ở nơi làm việc mới này thường nguy hiểm, đòi hỏi làm nhiều giờ nhưng trả lương thấp. Giới công nhân bắt đầu thành lập các công đoàn và tổ chức đình công quy mô lớn trên khắp đất nước với mục tiêu cải thiện điều kiện lao động. Một số cuộc đình công trở thành bạo loạn khi công nhân kháng cự trước áp bức yêu cầu chấm dứt đình công. Nhằm xoa dịu tình thế bất ổn, Quốc Hội đã thông qua đạo luật tuyên bố **Ngày Lao Động** là ngày lễ hợp pháp để tôn vinh người lao động. Vào ngày 28 tháng 6 năm 1894, Tổng Thống Grover Cleveland đã ký và đưa đạo luật này thành luật.



The FruitGuys sẽ đóng cửa vào thứ Hai, ngày 4 tháng 9 để kỷ niệm Ngày Lao Động. Chúc bạn kỳ nghỉ vui vẻ!

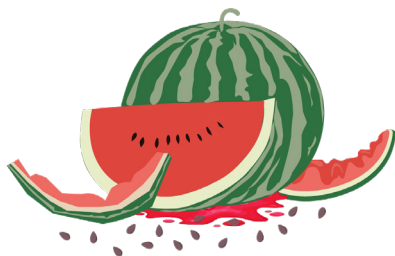


Dẹt VÀ SẮC SỖ

Nếu bạn hỏi tôi quả gì dẹt, nhiều lông lại thơm ngon thì đó chính là **đào donut**! Tuy hình dạng hơi khác so với họ đào tròn nhưng đào donut đỏ vàng lại có hương vị ngọt ngào không hề kém cạnh. Loại quả này còn được gọi là đào Sao Thổ vì hình dạng dẹt của chúng khiến mọi người liên tưởng đến hành tinh này!

*“Cuộc đời như quả dưa chín mọng...
ngọt và rồi rầm...”*

-Lời bài hát “Rexroth's Daughter” của
Greg Brown, ca sĩ nhạc dân gian người Mỹ
(1890-1980)



For info on The FruitGuys' Farm-to-School program, contact customer service:
650-243-5722 • fruitguysfarmtoschool.com



EN *Movimiento*

A medida que bajan las temperaturas y el sol se pone antes, puede que le resulte menos apetecible jugar o hacer ejercicio al aire libre. Pero aún puede encontrar formas de seguir moviéndose, incluso cuando llega el invierno. He aquí algunas ideas:



- **Hágalo en casa:** Busque en su centro comunitario clases gratuitas o de bajo coste. Muchos ofrecen danza, deportes u otras actividades en las que puede mover el cuerpo.
- **Sea creativo:** Ponga música y monte una fiesta de baile en familia o enseñe sus pasos de baile favoritos a un amigo. Vaya al centro comercial para dar largos paseos por el interior.
- **Hágase ver:** Mantenga su rutina de ejercicio al aire libre durante el invierno con un amigo, llevando ropa de abrigo brillante y una linterna frontal para ser visible.

EL *Higo* FASCINANTE

¿Sabía que **un higo no es realmente una fruta?**

En realidad es una

inflorescencia, un tallo engordado de una planta lleno de flores y semillas. Se cree que los higos fueron los primeros cultivos del ser humano; impulsaron a los atletas de la antigua Grecia. Hoy en día, la mayoría de los higos que vemos en los supermercados son secos, pero durante unas pocas semanas al año, se pueden encontrar higos frescos, tiernos y dulces como la miel en los mercados de agricultores y tiendas especializadas.



HACER *Sonreír* A UNA PERSONA MAYOR

El Día de los Abuelos es el 12 de septiembre; comparta un cuento y una merienda con un abuelo o pásese por un centro de mayores para ofrecer su tiempo como voluntario. Pasar tiempo con los mayores les alegrará el día a ellos y a ti.